

Diane Sanders, HHC, CFBS

DESCIFRANDO LOS SECRETOS DE LOS ANÁLISIS DE SANGRE

Cómo entender tus análisis de sangre y descubrir
lo que realmente dicen sobre tu salud



DESCIFRANDO LOS SECRETOS DE LOS ANÁLISIS DE SANGRE

**Cómo Entender Tus Análisis De Sangre Y Descubrir Lo Que
Realmente Dicen Sobre Tu Salud**

Diane Sanders, HHC, CFBS
La Detective de la Salud

Aviso Legal

¡Este NO es un Ebook gratuito y NO viene con derechos de reventa!

Si compraste o recibiste esto de alguien que no sea directamente de Diane Sanders, por favor notifique inmediatamente a diane@ladetectivedelasalud.com

Derechos de autor y permisos

Todos los derechos de autor de esta publicación pertenecen a Diane Sanders. Se le permite imprimir una (1) copia impresa de la obra para su uso personal. Dicha impresión puede ser realizada por una imprenta comercial y por la presente se autoriza a las imprentas comerciales a imprimir la obra para los fines aquí establecidos.

Copyright © 2024 Diane Sanders, La Detective de la Salud - Todos los derechos reservados.

Límites de responsabilidad / Renuncia de garantía

Recuerda, soy un coach de salud, no un médico. No conozco tu historial de salud. Todo lo que sé es que me especializo en transformar análisis "normales" en respuestas, sanación y esperanza. Vas a recibir respuestas más personalizadas que nunca. Y cuando tienes respuestas reales, puedes encontrar un alivio real - con diagnóstico o sin él.

Este libro comparte experiencias personales y proporciona educación. La interacción con este libro, guía y cualquier plataforma de redes sociales de Diane Sanders no constituye una relación médico/paciente. Cuando se identifique una condición o un resultado de laboratorio que esté fuera del rango normal, el cliente debe buscar la gestión médica convencional adecuada y la administración de medicamentos por un médico.

Estos rangos de laboratorio son diferentes de tu rango "normal". Los rangos "normales" nos han fallado. Es hora de leer los análisis de la manera correcta y estoy aquí para tomar algo tan complejo y hacerlo muy simple. Los rangos son una combinación de una variedad de entrenamientos, incluido uno del Dr. Datis Kharrazian (y su equipo) con mi experiencia profesional.

Para profundizar y obtener una formación más detallada: Accede a tu guía de trucos para análisis de sangre gratuita – tengas o no formación médica.

<https://www.ladetectivedelasalud.com/ebook-5-pasos>

Sobre la Autora

Ni en mis mejores sueños imaginé que viajaría por todo el mundo impartiendo clases sobre la salud holística. Siempre he sido una persona introvertida y me estremecía sólo de pensar en pararme enfrente del público.

Pero cuando superé un reto de salud personal con mi tiroides con soluciones naturales y me di cuenta de lo importante que era para la gente aprender algunas cosas sencillas sobre la salud que serían un punto de inflexión en su vida y en la de su familia como lo fue con la mía, supe que tenía que encontrar una manera de presentarme ante la gente y enseñarles sobre ello.

Me gradué en la Universidad de California, San Diego, con una licenciatura en Biología, me certifiqué en química de aceites esenciales, aromaterapia, análisis de sangre funcional, y coaching de salud holística. Hice todo lo posible para poder ayudar a las personas en un nivel superior.

El aprendizaje sobre salud natural, aceites esenciales y análisis de sangre funcional ha transformado mi vida, dotándome de mayor confianza. Aunque al principio presentarme ante un público representaba un gran reto, era consciente de la fuerza y la importancia de mi mensaje. A través de las innumerables charlas, clases y consultorías de bienestar, he establecido conexiones con personas de ideales similares a nivel mundial. Durante este proceso, he observado transformaciones maravillosas en la vida de muchas personas.

Ahora, me gustaría empoderar a otros para que tomen las riendas de su salud, lleguen a la raíz de sus preocupaciones y encuentren la felicidad y la paz. Conviértete en tu propio DETECTIVE DE LA SALUD y obtén las herramientas que necesitas para estar siempre preparado cuando los problemas de salud surjan.

Índice

[Capitulo 1: Deja De Perseguir Síntomas](#)

[Capitulo 2: El CBC Y Las Infecciones](#)

[Capitulo 3: Presta Atención a Tu Estado de Hierro y Vitaminas B](#)

[Capitulo 4: No Subestimes El Poder De La Vitamina D](#)

[Capitulo 5: 6 Indicadores Clave del Panel Metabólico](#)

[Capitulo 6: Lo que Realmente Significa un Panel de Colesterol "Malo"](#)

[Capitulo 7: 3 Pasos para Superar las Enfermedades Autoinmunes](#)

[Capitulo 8: 3 Advertencias que Necesitas Conocer](#)

[Los Siguietes Pasos](#)

CAPITULO 1:

Deja De Perseguir Síntomas

Detente un momento. Reflexiona sobre la última vez que buscaste algo en Google relacionado con tu salud. ¿Era acaso sobre un único síntoma?

Piensa en lo que descubriste. Apuesto (aunque no soy mujer que me gusta apostar ;-)) a que te encontraste recorriendo un laberinto de información sin hallar una solución clara, y todavía estás enfrentando esos mismos síntomas.

Podrías estar percibiendo que los doctores y terapeutas simplemente hacen intentos sin una dirección clara. En tu hogar, cuentas con un armario repleto de medicamentos y suplementos. Cada mañana ingieres una mezcla de píldoras, mientras tratas de no olvidar recoger a tu hijo de 5 años del jardín de infancia. Justamente ayer, te olvidaste hasta que la escuela te llamó, nuevamente.

Al concluir el día, festejas el haber logrado pasar otro día más. ¡Lo has logrado! La siguiente vez que abras ese armario, antes de adquirir el próximo producto que encontraste en tu búsqueda en Google, cuestionate: ¿Esto realmente contribuye a mi supervivencia o está facilitando la capacidad de curación natural de mi cuerpo? Si al observar tu armario identificas cada elemento como "tomo esto para aquello", entonces es momento de adoptar una nueva perspectiva.

Es hora de adoptar un nuevo enfoque. Has consumido numerosos suplementos y tal vez medicaciones. Piensa, ¿a qué punto te han llevado? ¿Te han indicado que tus análisis están "normales" pero internamente te sientes mal? Si esto resuena contigo, ¡esto es para ti!

Independientemente de si tienes un diagnóstico o no, este mensaje es para ti. Voy a mostrarte cómo convertir esos análisis "normales" en verdaderas respuestas, en un camino hacia la curación y la esperanza. Esos análisis "normales" tienen el potencial de desentrañar las causas subyacentes de tus síntomas. Al identificar y resolver estas causas ocultas, se desencadenará la capacidad natural de tu cuerpo para sanar. ¿Cuál será el resultado? Dejarás de vivir simplemente en modo de "supervivencia".

Pero seamos claros ahora, ¡deja de perseguir síntomas! Deja de pensar que hay una causa única para cada síntoma. No es así. Y lo que estás a punto de ver, utilizando tus exámenes normales, son las múltiples piezas del rompecabezas. Piensa en estas piezas como lo que necesitas para sanar, tengas o no un diagnóstico. A medida que comiences a sanar realmente, eliminando barreras subyacentes (como aprenderás con tus exámenes), los síntomas simplemente comenzarán a resolverse. Lo prometo. Lo veo todo el tiempo. Deja de preguntarte "¿qué causa x?" Empieza a preguntarte "¿qué necesito hacer para estar saludable?"

Vamos a profundizar en un ejemplo:

"Hace unos 10 años, mi cuerpo comenzó a hormiguear y a tener un dolor ardiente en los nervios, especialmente en mis manos y pies. No podía pensar, mantener el equilibrio ni entender. Los nervios de mi boca estaban tan inflamados que no podía abrirla porque incluso el aire de la habitación era demasiado. Estuve hospitalizada una semana, me dieron esteroides y me dijeron que probablemente tenía EM. Me enviaron a un neurólogo que hizo un montón de pruebas, pero nunca encontró nada más que deterioro nervioso en algunos lugares y placas en mi cerebro. He tenido muchos efectos secundarios de los esteroides y antibióticos, pero sin respuestas. He tenido dolor e hinchazón en las articulaciones y músculos que van y vienen con dolor en el oído derecho y dificultad para oír. Durante los años siguientes, estuve muy mareada y perdía el equilibrio fácilmente. 5 años después de

que comenzó el dolor de nervios, me quitaron los metales de la boca, lo que ayudó mucho. Desde entonces, he probado con médicos que hacen pruebas musculares que todos decían que tenía el virus de Epstein-Barr. Poco después de retirar los metales, comenzaron sofocos mayores, sin mencionar la hinchazón y dolor en mis articulaciones, hasta el punto de que era difícil sentarme. Luego fui enviada a un especialista donde una resonancia magnética encontró un desgarro en el labrum de mi cadera izquierda. He recibido muchos diagnósticos a lo largo de la última década, pero muy poco alivio".

En un escenario como este, ¿qué haces? ¿Por dónde empiezas? Tal vez te enfoques en el dolor o al hormigueo, o a la boca. ¿Qué harías tú? Google: "¿Qué causa dolor y hinchazón muscular que va y viene?" o "¿Qué causa dolor en el oído derecho?"

¿Puedo sugerir un método mejor? Un nuevo enfoque. En lugar de buscar "causas específicas" para cada síntoma, empecemos a pensar en cómo simplemente estar saludables, cómo activar el mecanismo de curación innato en cada uno de nosotros. Luego, simplemente observa cómo todos esos síntomas misteriosos desaparecen.

Quizás tu historia de salud es similar: nadie sabe qué hacer contigo. Sientes que tu salud es un juego de adivinanzas para todos los que intentan "descifrar tu código". Todos a los que les cuentas tu historia intentan identificar la causa de cada síntoma. ¿Por qué perseguir cada síntoma? El dolor de cadera, el dolor de nervios, la pérdida de audición, la enfermedad autoinmune: perseguir cada síntoma lleva por un millón de caminos sin salida que eventualmente conducen a un cóctel de medicamentos y suplementos, todos destinados a "manejar" los síntomas.

Cuando tengo un nuevo cliente con una historia de salud complicada, ¿cuál es mi enfoque? Respiro hondo y confío en mi conocimiento. Confío en el hecho de que me he capacitado de manera diferente. Pienso diferente, porque quiero obtener resultados

diferentes. Nunca persigo síntomas. Nunca solo culpo a "es porque eres madre" o "es solo por el estre". Me sumerjo profundamente en los números: esos exámenes "normales" valen su peso en oro cuando la persona correcta los está leyendo. ¡Esa persona correcta está a punto de ser tú! Antes de entrar en los números, realmente necesito que entiendas el poder de este concepto: deja de perseguir síntomas.

Erica es una mujer en sus 30s. Tiene un preescolar y un niño de un año. Como muchas madres, Erica luchaba contra la fatiga que seguía siendo atribuida a la maternidad. Una mañana temprano de otoño, se despertó con un hombro derecho que se negaba a moverse. Si le hubieran dado un diagnóstico, habría sido "síndrome de hombro congelado". Sin embargo, no hubo ningún accidente; ningún trauma; ninguna razón para que este síntoma apareciera. Simplemente se despertó con él.

Cuando tienes un niño de 3 años y uno de 1 año, y tu brazo derecho es el dominante, levantar a tus hijos no es una tarea fácil, si es que puedes hacerlo. Al principio, pensó que simplemente desaparecería. Sería uno de esos escenarios donde la gente se despierta y no puede mover la espalda; solo que este es su hombro. Eventualmente, en algún momento, pensó que el movimiento volvería en su hombro. Pero no estaba sucediendo. Su primer intento de alivio y respuestas fue el médico de atención primaria, como la mayoría. El plan? Inyecciones de cortisona (inyecciones de esteroides) directamente en el hombro. Es la forma estándar de pensar cuando estás tratando dolores articulares y rigidez. A veces funcionan. A veces, estas inyecciones no trabajan y a menudo se necesita una serie para ver algún beneficio. Pero para Erica, nada.

Sintiéndose desesperada, su esposo convenció al médico que hiciera un análisis de sangre. En sus palabras mientras me explicaba este escenario, dijo "El médico estaba reacio, pero de todos modos ordenó los paneles de laboratorio básicos, diciendo qué no pensaba que iban a encontrar mucho en el análisis de sangre para un

problema de hombro". "Tus análisis son normales", fueron los resultados.

Siguiente intento, terapia manual a través de la oficina local de quiroprácticos y masajistas. Después de múltiples tratamientos en un período de dos semanas, ningún cambio. Sin alivio. Mientras más luchaba con este problema de hombro, más y más articulaciones comenzaron a doler. Se volvió tan vasto que un médico quería lanzar el término, AR (artritis reumatoide) hacia ella. Pero el análisis de sangre volvió negativo.

Finalmente, llega a mí! Entré en escena aproximadamente 6 meses después de que el hombro se había convertido en el problema inicial. Mi enfoque: obtener sus análisis "normales" (el trabajo de sangre que ya le habían tomado sus médicos)! Esos análisis me dirían qué está causando el caos en su cuerpo. Desde mi experiencia, esos análisis me dirían cómo hacer que su cuerpo esté saludable para que el dolor articular y la rigidez se resuelvan naturalmente. Miré los análisis de sangre que ya tenía de sus registros médicos, ahorrándole dinero y tiempo. No necesitaba donar más sangre ni gastar otro centavo en otro copago. Las respuestas estaban ahí. Solo necesitaba una perspectiva diferente sobre sus análisis "normales". ¿Por qué? Porque aunque te hayan dicho que tus análisis son normales, no significa que sean "ideales".

Efectivamente, un marcador dentro de su análisis "normal" llamó mi atención. Estaba ahí en el CBC (Conteo Sanguíneo Completo, o en inglés, Complete Blood Count), el análisis de sangre más común para todo bajo el sol. Esta prueba solita vale su peso en oro. Sin embargo, tu análisis de sangre solo es tan valioso como la persona que lo interpreta. Consigue a la persona correcta que lo lea, incluso si eres tú.

Para Erica, su marcador de infección bacteriana del 88% en los análisis de laboratorio fue el más alto que había visto hasta ese momento en mi carrera. ¡El médico de atención primaria no le dio importancia, como muchos harían, hasta que esos análisis llegaron a mis manos! Es así de simple. Pero debes dejar de perseguir

síntomas. Erica no es la única atrapada en la trampa de "perseguir síntomas". Nuestro sistema médico entero está atrapado en ella, incluso muchos practicantes de cuidados alternativos.

Luego viene un escenario que me parte el corazón, porque sé que ocurre con demasiada frecuencia. Vamos a llamarla Rebecca. A los 27 años, Rebecca llevaba tres años de casada y su salud había empeorado terriblemente. Cuando nos encontramos por primera vez, había estado luchando durante el último año y estaba tomando 15 medicamentos diferentes, ¡además de al menos la misma cantidad de suplementos! Como muchos, solo intentaba encontrar algo para mitigar cómo se sentía. Tenía muchos síntomas digestivos y apenas podía comer. A pesar de esto, estaba ganando peso rápidamente - ¡más de 100 libras a los 27 años! Toda su vida estaba por delante, pero en ese momento, no tenía ganas de vivir. Su salud era un desastre y lo insoportable era que "nadie podía descubrir por qué". Hasta que me encontré.

Permíteme compartirte algunas cosas que identifiqué en su cuestionario de síntomas. Este es un cuestionario muy completo que doy a todos mis clientes para ayudarme a entender cómo se sienten y la importancia de su salud. Cada síntoma se califica del 0 al 4. Un "0" significa que el síntoma nunca ha estado presente. Un "4", el síntoma es frecuente y severo. Por eso no puedes perseguir síntomas. Todos estos síntomas estaban calificados 4/4: dolores de cabeza, acné, urticarias, erupciones y piel seca, sofocos, sudoración excesiva, diarrea, estreñimiento, sensación de hinchazón, eructos, ardor de estómago, dolor de estómago, dolores en articulaciones, rigidez al moverse, dolores musculares, sensación de debilidad o cansancio, lucha con el peso, atracones, antojos de ciertos alimentos, comer compulsivamente, retención de líquidos, fatiga, apatía, inquietud, ansiedad, miedo, nerviosismo, enojo, irritabilidad, depresión, enfermedad frecuente.

Deja de perseguir síntomas y descubre lo que tu cuerpo necesita para estar saludable. Antes de que te des cuenta, los síntomas comenzarán a resolver. Ya sea que tengas un diagnóstico o no, no

me importa. Te ayudaré a descubrir las causas de porque tu cuerpo de está traicionando. Una vez que conozcamos las causas (y presta atención al plural), puedes comenzar tu viaje de sanación y observar cómo tus síntomas comienzan a desvanecerse en las nubes.

Lo único que un diagnóstico te dice es que los síntomas que presenta tu cuerpo coinciden con un conjunto de síntomas conocido. Si tienes "suerte" y ese eres tú, pueden darte una píldora. Ahora estás listo para "manejar" tus síntomas por el resto de tu vida. Todos sabemos de lo que estoy hablando. En algún momento te rindes y empiezas a probar algún tipo de atención médica alternativa y la ruta "natural". Puede ser lo mismo. Apareces con tiroiditis de Hashimoto. Dicen, "vamos a apoyar tu tiroides" y recomiendan una lista de 7 suplementos para tomar por el resto de tu vida. ¿Es eso diferente? No caigas en la trampa del mundo de la salud alternativa tampoco. La industria de los suplementos es otra industria de mil millones de dólares, igual que la farmacéutica. ¡No pienses que son diferentes! También quieren que tomes suplementos para siempre: ¡es dinero en sus bolsillos!

No importa de dónde vengas, ya sea medicina occidental o medicina "alternativa", ¡debes obtener los números! Cuando te presentas como una joven de 27 años y no quieres vivir el resto de tu vida porque tu salud es un desastre absoluto y nadie sabe qué hacer contigo, más conjeturas con suplementos naturales no son respuestas. Obten tus registros médicos; saca tus análisis "normales". ¿Cuántos análisis? ¿Hasta qué punto? ¡Consíguelos todos! Porque entonces puedes observar patrones. De hecho, cada vez que solicito análisis de sangre, la gente suele preguntar, "¿De cuánto tiempo atrás los necesitas?" Si empezaste a sentirte mal hace una década, deseo ver esos datos de hace 10 años. Es importante para mí comprender el patrón y determinar qué sucedió exactamente cuando tu salud empezó a deteriorarse. Quiero conocer lo que ha ocurrido hasta la fecha, incluyendo los análisis más recientes. Estos números nos proporcionarán las respuestas. Estás a punto de entender el verdadero valor que poseen.

A medida que Rebecca aprendía cuán valiosos eran realmente sus análisis, su esposo se sentaba allí escuchando mientras mostraba mis hallazgos y mis recomendaciones para avanzar. Tenía curiosidad, "si puedes hacer eso por ella, ¿qué puedes hacer por mí?" Así que sacamos sus análisis. Luego comenzó el efecto cascada. Ahora he ayudado a su hermano, sus padres, los padres de ella, su primo y quién sabe a quién más en el futuro. Porque, cuando obtienes los números, dejas de perseguir síntomas. Encuentras las causas raíz (¡plural nuevamente)! Ahorras tiempo. Ahorras dinero. Y lo más importante, recuperas tu vida.

Acerca de ella y su esposo, Rebecca informó, "Ambos nos sentimos mejor al principio. Él notó una diferencia con el estado de ánimo y el reflujo ácido en un par de semanas. Ha sido un cambio de juego en nuestra relación, ya que su ansiedad y cambios de humor han mejorado. No puedo creer que sanar su intestino pudiera hacer eso. Noté mi energía mejorar al principio. He empezado a tener menos migrañas, problemas estomacales y dolor muscular últimamente. Ya me siento mucho mejor tan rápidamente. Casi no puedo imaginar cuánto mejor puedo sentirme en seis meses más. No hemos tenido efectos secundarios negativos y estamos emocionados de continuar con el proceso. Muchas gracias."

Deja de perseguir síntomas. ¿Qué puede pasar en tu vida cuando dejas de perseguir tus síntomas? Cuando empiezas a enfocarte en ponerte saludable (y estar saludable significa más que eliminar alimentos). Si has eliminado todos los alimentos y literalmente lo estás haciendo para sobrevivir, es un buen lugar para empezar; pero no es un buen lugar para terminar. Quiero decir, no sé tú, pero a mí me gusta la comida. La comida necesita ser una amiga, no el enemigo.

Tammy forma parte de ese grupo de personas cuya lista de síntomas es tan extensa que parece no tener fin. Ha probado prácticamente de todo hasta que revisé sus análisis. Ella comenta, "Mi experiencia es similar a la de muchos aquí. Sin embargo, Diane ha sido la primera en más de 12 años de lucha contra el virus de Epstein Barr, entre

otros problemas, en tomarse el tiempo para analizar a fondo. ¿Cuántos profesionales médicos realmente revisan tu análisis de sangre y te explican con detalle lo que sucede? Y hablo de una explicación detallada sobre la situación. Esto me ha emocionado profundamente, algo que no sentía desde hace tiempo, pues me encontraba desanimada. Les aseguro, no lo duden, acudan a esta maravillosa profesional."

Fue solo la semana pasada cuando hablé con un joven de 24 años, justo al finalizar su pregrado en medicina. Lo llamaremos Steve. La salud de Steve empeoró a los 19 años sin razón aparente. En sus palabras, "mi estómago comenzó a revolverse de nuevas maneras y nunca he vuelto a ser el mismo desde entonces". Al principio, probó un probiótico que le recomendó la mamá de un amigo. Nada. De hecho, pensó que empeoró las cosas, pero todos dicen que los probióticos son buenos para ti, así que lo ignoró pensando que estaba en su cabeza.

Steve solía ser sumamente activo, dedicando sin problema entre 3 a 4 horas diarias en el gimnasio. Sin embargo, actualmente enfrenta dificultades para levantar pesas o recuperarse de sus rutinas de ejercicio como sería esperado para alguien de su edad. Ha consultado a múltiples doctores y recibido diversos diagnósticos. Inicialmente, se le diagnosticó con Síndrome de Intestino Irritable (SII). Posteriormente, se consideró la enfermedad de Crohn, aunque sus análisis médicos resultaron normales. El tipo de diagnóstico parecía irrelevante, ya que ningún tratamiento ofrecía alivio.

En este momento, cuando me involucré en su caso, Steve estaba cursando la universidad, tratando de mantener algo de actividad física semanal y alimentándose de manera muy limitada. "Solo hay 7 alimentos que puedo consumir sin sufrir efectos secundarios graves, por lo que son los únicos que ingiero. Antes comía pollo diariamente, pero ahora ni siquiera puedo soportarlo". Empezar eliminando los alimentos problemáticos es un buen punto de inicio. Sin embargo, no es el punto donde debes quedarte. ¿Quieres limitarte a esos 7

alimentos el resto de tu vida? Y si decides probar algo diferente, ya sabes que lo lamentarás los días siguientes. No parece lo ideal.

¿Cómo deberíamos proceder con su salud? Revisamos sus análisis de sangre. Las respuestas que necesitaba estaban allí, en sus análisis rutinarios. Estoy convencida de que tus respuestas también están ocultas en tus análisis, aunque te hayan informado que son "normales". Steve, al igual que tú, simplemente necesitaba a alguien adecuado que los interpretara. Ahora, esa persona adecuada puedes ser tú, porque estoy aquí para mostrarte cómo.

Pero antes, recuerda este principio fundamental: ¡DEJA DE PERSEGUIR SÍNTOMAS! Comienza a concentrarte en mejorar la salud de tu cuerpo y verás cómo los síntomas empiezan a desaparecer. ¿Qué podemos esperar para la salud de Steve en el próximo mes? Será capaz de volver a disfrutar de los alimentos. Su energía se incrementará y su capacidad para recuperarse después de los ejercicios mejorará. ¿Y qué hay de la libido? A sus 24 años, debería ser vibrante. Eso también se restablecerá. No necesitará recurrir a píldoras de testosterona ni a cremas.

¿Cómo se logra esto? Permíteme mostrarte, independientemente de si tienes conocimientos médicos o no. Estás a punto de obtener una sabiduría invaluable. Descubrirás más soluciones en tus análisis de sangre "normales" de lo que jamás imaginaste. Al revisar todos tus resultados, puede ser agobiante. Te preguntarás, "¿por dónde comienzo?" Aquí estoy para asistirte. Tu cuerpo no puede recuperarse de inmediato, por mucho que deseemos una mejora instantánea. Se requiere un proceso, específicamente 5 etapas. Accede al enlace a continuación para obtener tu guía gratuita. La guía práctica para interpretar análisis de sangre te facilitará entender tus resultados y también establece los 5 pasos hacia la recuperación, más allá de cualquier diagnóstico.

<https://www.ladetectivedelasalud.com/ebook-5-pasos>

CAPITULO 2:

El CBC Y Las Infecciones

¿Alguna vez has oído hablar de una infección de bajo grado? Probablemente no, a menos que me hayas escuchado anteriormente. Estas infecciones de bajo grado causan problemas sistémicos. Pueden atacar cualquier articulación, órgano o sistema del cuerpo. Puede ser y es la razón más común por la cual ninguno de tus tratamientos físicos anteriores ha funcionado. Veo esto una y otra vez. Las personas con las que trabajo provienen de diversos antecedentes y suelen haber intentado combinaciones de medicina occidental y alternativa. Tienes un CBC. Este único análisis vale oro - cuando se interpreta correctamente. ¡Estás a punto de entender exactamente cómo leerlo! Ahora, la próxima vez que tu médico diga que tus análisis están normales, podrás sonreír, dar las gracias y luego ir a casa y leerlos de una manera mucho más eficiente.

Sin embargo, antes de adentrarnos en los números, quiero que sepas que Erica no es la única que ha experimentado algo notable basado en este único análisis de sangre. Natalie es una madre de 41 años. Su plaga fue un diagnóstico conocido como Esclerosis Múltiple (EM). Cuando la conocí, había recibido el diagnóstico 3 años antes, a los 38. Tenía 3 adolescentes y un niño de 10 años - ¡no había tiempo en su vida para sufrir con EM! De hecho, en sus palabras, "la EM me quitó la vida". Durante los meses de verano, si la temperatura superaba los 72 grados (lo cual comenzaba en abril donde vivía), tenía que evitar salir afuera. El calor provocaría un brote. Pasar tiempo con sus hijos realizando las actividades de verano que todos amaban se volvió imposible. Su régimen de tratamiento actual era algún tipo de terapia de inyección mensual "de prueba". Esta inyección la dejaba postrada en cama durante 3 días después. Literalmente, era inútil durante 3 días cada mes debido a esta

terapia. ¿Qué tipo de tratamiento es ese? ¿Qué tipo de vida es esa? Su esposo también estaba agobiado. Todas las cargas de los niños y la casa recaían sobre él. Veo este tipo de circunstancias repetidamente. Es una de las razones por las que amo transformar vidas; sanar a aquel cuyo cuerpo los ha traicionado afecta en todas las relaciones y en quienes los rodean también.

Las enfermedades autoinmunes son mis favoritas también. Hablaremos de esto más adelante, pero en enfermedades autoinmunes hay 3 pasos:

1. Identificar qué lo "detona"
2. Calmar el sistema inmune
3. Rehabilitar el intestino (es el sistema inmune).

¿Entonces qué hago? Me sumerjo en los análisis. Si hay diagnóstico o no, no me importa. Quiero averiguar por qué tu cuerpo se presenta de la manera que lo hace; y suele ser por múltiples factores. Más a menudo que no, uno de los factores clave es algo que conduce a un problema sistémico. Por "sistémico", me refiero a que va a atacar cualquier parte del cuerpo. Atacar es exactamente lo que hacen las infecciones; infecciones de bajo grado que pasan desapercibidas en análisis de sangre "normales".

Entonces, ¿qué encontré dentro de su análisis de sangre "normal"? Parásitos. Los parásitos fueron el desencadenante CLAVE de su enfermedad autoinmune. ¿Curioso de saber si los parásitos están jugando un papel en tu salud? Te enseñaré, usando tus análisis "normales" (no se necesita ninguna prueba especial de heces, de todos modos no son muy precisas). Para Natalie, esta infección por parásitos necesitaba ser abordada en la primera fase del tratamiento. Era un desencadenante clave que necesitaba ser eliminado si quería vivir en un estado saludable nuevamente (diagnóstico o no). Otro factor clave para Natalie fue un nivel de vitamina D por los suelos. Era "normal", pero con un nivel de 34, te vas a sentir fatal y tus células carecen de un ingrediente vital: ¡vitamina D! Literalmente,

después de cambiar solo estas dos cosas, aquí está el correo electrónico que recibí de ella:

"Necesito decirte, gracias, un millón de gracias, por la bendición que tu conocimiento y guía en mi viaje de salud han sido en los últimos cinco meses. Siguiendo los protocolos que has establecido para mí, he visto algunas cosas increíbles. Quería compartir algunas de esas cosas increíbles contigo. Comencé a andar en bicicleta con mi esposo hace poco más de dos años. Sabía que en ese momento tenía EM, pero no tenía idea de las otras batallas que mi cuerpo estaba librando (una gran batalla siendo anemia severa). Realmente disfrutaba andar en bicicleta lo más que mi cuerpo me permitía. En 2019, mi esposo y yo nos inscribimos y participamos en un paseo en bicicleta de 50 millas. Había entrenado duro y me sentía preparada. Desafortunadamente, ese paseo pareció más difícil que dar a luz a mis bebés de forma natural. Al final, apenas estaba pedaleando, derrotada y agotada de toda traza de energía. Nunca me había sentido tan débil. Me aplastó. Realmente pensé que sería mi primera y último, viaje largo en bicicleta. Estaba devastada. Ahora, avanzamos rápidamente hasta este pasado fin de semana. Nos inscribimos para hacer un paseo en bicicleta de 63 millas. Me he estado sintiendo tan increíble; tanta energía y fuerza. A diferencia de mi último paseo, no había entrenado tan bien. Pero me sentí confiada de que podría hacerlo. Y lo hice. No flaqueé ni perdí energía ni me sentí débil en ningún momento durante el paseo. Crucé la línea de meta con lágrimas en los ojos. Porque mi cuerpo, al que había renunciado, y por el que me sentía traicionada, acababa de hacer algo increíble. ¡Me sentía increíble! Así que mi Detective, gracias. Gracias por ayudarme. Gracias por mostrarme que la curación, la verdadera curación, es una posibilidad para mí. La estoy viendo todos los días. Gracias".

Es otro ejemplo de por qué estos análisis son tan poderosos. Puede que te hayan dicho que tus análisis están normales – ¡y gracias a

Dios por eso! Quieres análisis normales. Entonces no estás luchando contra algún tipo de diagnóstico. Pero cuando no nos sentimos como nosotros mismos; cuando sabemos que algo no está bien, necesitamos un enfoque diferente para los análisis. Podría contarte muchas más historias de individuos cuyas vidas han cambiado - con diagnóstico o sin él. Cuando estás luchando contra síntomas locos que no entran en el ámbito médico para su diagnóstico - te quedas preguntándote si está todo en tu cabeza o si es porque eres madre. Tus síntomas pueden no encajar en ese ámbito médico - resultando en un diagnóstico - pero no está en tu cabeza. No es porque seas madre.

¿Y qué hay de los adolescentes, por ejemplo? Tomemos el caso de Sam, un joven de 17 años que no puede evitar quedarse dormido en clase, sin importar cuántas horas duerma la noche anterior. Su madre está desconcertada por su situación, al igual que su médico de familia. Sam es un estudiante ejemplar, destacando en sus estudios. Sin embargo, su tercer año de secundaria está resultando ser especialmente difícil. A pesar de dormir entre 8 y 10 horas cada noche, Sam despierta sintiéndose exhausto. Su madre lo encuentra dormido en el sofá por las mañanas, después de haberlo despertado. Incluso sus profesores han notado que se duerme durante las clases. Claramente, hay algo más que el simple hecho de quedarse dormido. Muchos pensarían inmediatamente en problemas relacionados con las glándulas adrenales o la tiroides, pero ese no es el caso de Sam (ni el de millones de personas que sufren de fatiga crónica). Si no es un problema de las glándulas adrenales o tiroides, ¿entonces qué podría ser? ¿Qué tal un virus persistente?

Durante nuestra consulta, al revisar sus análisis junto a su madre, mencioné: "Si le realizasen un análisis de sangre justo ahora con su médico, específicamente la prueba del virus de Epstein Barr (también conocido como mononucleosis), estoy segura de que resultaría positivo. Si veo este número por encima del 12%, puedo asegurar que esta prueba adicional será positiva. El problema es que rara vez se realiza esta prueba". Este es el motivo por el cual Sam no puede mantenerse despierto. Cuando este virus está tan activo, subir

un tramo de escaleras se convierte en un desafío monumental. Su cuerpo está librando una batalla tan intensa, que apenas le queda energía para realizar cualquier otra actividad.

Dos semanas después, por curiosidad, su madre decidió hacerle la prueba a Sam. Y como predije, el resultado fue positivo para el virus de Epstein Barr. Ahora bien, aquí reside el problema con los virus: la medicina convencional no está preparada para tratar con ellos. ¿El consejo que recibió tras el resultado positivo? "Vuelve a casa y descansa durante tres meses. Tu cuerpo tiene que combatirlo por sí solo". Debo enfatizar: ESTO NO ES CULPA DEL MÉDICO. ES UNA DEFICIENCIA DEL SISTEMA EDUCATIVO MÉDICO. Nos ha fallado el sistema educativo, no los médicos individualmente. Recordemos, Sam está en su penúltimo año de secundaria, sacando excelentes notas y aspirando a una beca universitaria, lo que implica asistencia regular a clases, cumplimiento de tareas, realización de exámenes y un buen desempeño académico. Quedarse durmiendo tres meses simplemente no es viable. Y a sus 17 años, tiene toda una vida por delante. Repito, no es una opción viable. Entre otras recomendaciones, sugerí iniciar con una dosis alta de vitamina D y un suplemento antiviral que frecuentemente utilizo, llamado Clear 1 y 2. En menos de un mes, recibí una llamada de su madre. ¿Adivinen quién ha retomado su buen rendimiento en clase? Así es el impacto transformador de entender y utilizar adecuadamente los análisis de laboratorio.

En estas historias, hemos identificado infecciones bacterianas, infecciones parasitarias e infecciones virales. La infección bacteriana condujo al síndrome del hombro congelado. La infección parasitaria desencadenó una enfermedad autoinmune. La infección viral dejó a un chico adolescente extremadamente fatigado. Todo esto a partir de UN solo análisis de laboratorio: ¡el CBC, el recuento completo de sangre! Es la prueba de laboratorio que vale oro. Pero solo vale oro si es el CBC con diferencial.

Cuando estaba estudiando, la parte del "diferencial" no significaba nada para mí. No sabía que esos marcadores podían ser tan

valiosos. Ya no. De hecho, cuando obtengo análisis y la parte del diferencial no está incluida, literalmente grito en mi oficina. ¡Es mi mayor molestia! ¿Por qué? Literalmente, era solo otra casilla para marcar al ordenar el análisis. Pero no es culpa del médico. Solo están haciendo lo que les enseñaron. Es el sistema escolar médico. Ellos son los que nos están fallando. Los marcadores "diferenciales" son esas piezas del rompecabezas que me dicen qué tipo de infección está combatiendo un individuo, si es que hay alguna (y rara vez no hay). Así que asegúrate de que tu médico esté ordenando el CBC con diferencial. Doctores, comiencen a ordenarlo si aún no lo hacen.

¿Estás listo? ¡Vamos a sumergirnos en la prueba de laboratorio que vale oro, tengas o no antecedentes médicos, podrás entenderla! Estás a punto de aprender marcadores individuales y patrones clave ocultos dentro de esta prueba. Si encuentras que tu análisis de laboratorio no sigue esto exactamente, está bien. Eres un individuo. Tus análisis reflejarán tu individualidad. Esto cubrirá el 90% de los análisis. Dentro del CBC NORMAL con diferencial. El marcador más alto dentro del CBC se conoce como el recuento de glóbulos blancos, o WBC por sus siglas en inglés. Es el recuento de WBC el que identifica si hay una infección subyacente. A veces no la detecta donde la parte diferencial sí lo hace. Así que, aunque tu recuento de glóbulos blancos parezca bueno, no significa que no debas revisar los marcadores diferenciales (que se encuentran a continuación). Este tipo de infecciones NO aparecerán positivas en un examen específico. Son infecciones de bajo grado, ocultas, contra las que tu cuerpo está luchando. No son lo suficientemente ACTIVAS como para provocar un resultado positivo en el examen. No vayas corriendo a decirle a tu médico que tienes una infección. Se reirán de ti. Quizás en vez de eso, deberías darles este libro.

Luego, omite los siguientes 7-8 marcadores en tu CBC. Detente cuando encuentres la palabra "Neutrófilos". Asegúrate de que sea el valor porcentual. Hay dos tipos y quieres el marcador del porcentaje de Neutrófilos. Si no ves estos marcadores dentro de tus análisis, es

porque tu médico ordenó solo un CBC. Necesitas volver y pedir un CBC **con diferencial**.

Para entender esto simplemente: los Neutrófilos combaten las bacterias, ese es su trabajo. Si están por encima del 60%, tu cuerpo está luchando contra una infección bacteriana de bajo grado. Los Linfocitos combaten los virus, ese es su trabajo. Si están por encima del 30%, tu cuerpo está luchando contra una infección viral de bajo grado. Los Monocitos combaten los virus y a menudo se asocian con el Virus de Epstein Barr (conocido también como mono). Si están por encima del 7%, estás luchando contra un virus de bajo grado. Si superan el 12%, eso generalmente resulta en una prueba positiva del Virus de Epstein Barr (si se realiza la prueba).

Los Eosinófilos y Basófilos son los marcadores que uso para determinar si los parásitos son un problema para tu salud. Si los Eosinófilos están por encima de 3% o los Basófilos están por encima de 1%, los parásitos están afectando tu salud de manera negativa. ¿Qué significa esto? Digamos que tu porcentaje de Neutrófilos está al 68%. Tus análisis te están diciendo que estás luchando contra una infección bacteriana de bajo grado. ¿Cómo te sientes cuando estás luchando contra una infección bacteriana de bajo grado? Se pueden presentar una variedad de preocupaciones pero las más comunes son problemas intestinales. Piensa en constipación crónica y diarrea crónica. Quizás se usen los términos SII o EII.

Este era el caso de Steve, el joven de 24 años. Todo comenzó con problemas digestivos, que poco a poco derivaron en dolores articulares, sensibilidades a ciertos alimentos y una fatiga persistente. Es importante tener en cuenta que esta infección no es lo suficientemente activa como para resultar en un diagnóstico positivo de E.Coli, Campylobacter, H. pylori, o cualquier otro patógeno que se decida investigar. Estamos hablando de infecciones de bajo grado que se esconden bajo la superficie, inapreciables a través de los métodos de análisis estándar.

¿Sospechas que podrías estar enfrentando un virus? La respuesta se reflejará en tus análisis si encuentras que tus linfocitos superan el

30% o si tus monocitos están por encima del 7%. Examina tus resultados y lo descubrirás. Los virus de bajo grado son, en muchos casos, los causantes de la fatiga crónica y juegan un papel CRUCIAL en las enfermedades autoinmunes. Por esto, muchas veces las madres sienten que no son las mismas de antes; y no, "no es simplemente porque son madres". No es una fatiga imaginaria, es real. Tu cuerpo está en constante lucha, dejándote con escasa energía para cualquier otra actividad. En el caso de Sam, el joven que no podía mantenerse despierto en clases, fueron sus monocitos, que se encontraban al 14%, los que captaron mi atención.

Finalmente, hablemos de los parásitos, un tema tan amplio que bien podría llenar las páginas de un libro entero. Pero mantengamos la explicación simple y precisa. Si tu nivel de eosinófilos supera el 3%, sería prudente considerar la presencia de parásitos. Lo mismo aplica si los basófilos exceden el 1%. Es interesante notar que el marcador de eosinófilos también puede señalar sensibilidades alimentarias. En mi experiencia, tratar con parásitos es fundamental. Para cuando las personas acuden a mí, ya han eliminado prácticamente todos los alimentos posibles de su dieta. Mi labor es ayudarlos a reintroducir alimentos. Lidar con los parásitos puede ser un desafío complejo y es raro ver que el tratamiento se aplique de manera correcta. Estos organismos son esquivos y extremadamente hábiles para sobrevivir. Si alguna vez intentaste una limpieza de parásitos sin éxito, y tus análisis todavía indican su presencia, es momento de intentarlo nuevamente. Pero en esta ocasión, te sugiero cambiar de estrategia.

En cuanto a las infecciones en general, aquí tienes otra opción a considerar: cuando tu cuerpo está constantemente luchando estas batallas, no se necesita mucho para sentirse exhausto y apagado. ¿Cómo te sientes? Deprimido. O lo contrario sucede - has estado luchando durante tanto tiempo, tienes tanta "inflamación" (si quieres llamarlo así) dentro, que no se necesita mucho para enviar a tu cuerpo a un ataque de ansiedad. Y eso es exactamente lo que experimentas. Las posibilidades de impacto de estas infecciones son ilimitadas. Atacan cada órgano, cada célula, cada sistema. No tienen límites. Crean estragos en los sistemas. Pero esto no es todo. Ahora

que conoces los marcadores individuales, necesitas conocer un patrón MUY importante. ¿Estás listo? Lo veo probablemente el 50% del tiempo. ¿Eres alguien que experimenta "brotos" o hay días en que te sientes bien y días en los que apenas puedes funcionar? ¿Sientes que nadie sabe qué hacer contigo? Todo eso se acaba ahora. Aquí está el patrón:

Recuerda la importancia de los Neutrófilos y Linfocitos. Basándonos en estos dos valores, lo ideal es que se encuentren en una proporción de 60% y 30%, respectivamente. Cuanto más cercanos estén a estos porcentajes, mejor. Esta relación de 2 a 1 es precisamente lo que debemos buscar. ¡Una proporción de 2:1 es positiva! Sin embargo, cuando los números comienzan a equilibrarse entre sí, como un 46% y 42%, se transforma en una proporción de 1 a 1. Esta relación de 1:1 es un claro indicador de un brote autoinmune. Es importante recalcar que ninguna otra proporción tiene tanta relevancia. La única directriz crucial es la aproximación de los conteos de Neutrófilos y Linfocitos hacia esta proporción de 1:1. No es necesario que sea exacto y raramente lo será, pero cuando los valores se acercan, sugiere autoinmunidad. ¿Es esta aproximación suficiente para desencadenar un resultado positivo en un examen de autoinmunidad? Depende. Personalmente, no me preocupa ni lo busco específicamente. Trato todas las condiciones autoinmunes con el mismo enfoque y, como ya has podido leer, funciona. ¿Has tenido la oportunidad de descargar tu guía gratuita de 5 pasos y consejos para interpretar análisis de sangre?

<https://www.ladetectivedelasalud.com/ebook-5-pasos>

Este análisis, el CBC con diferencial, es una herramienta fundamental que arroja luz sobre lo que realmente está sucediendo en tu cuerpo. Te permite ver más allá de los síntomas y dirigirte hacia la raíz del problema. Es un viaje que inicia con el conocimiento y culmina en la transformación, no solo de tu salud, sino también de tu vida. Una vida donde el malestar crónico no te define, donde cada día no es una batalla contra tu propio cuerpo. Es un viaje hacia la recuperación, hacia un estado de bienestar y alegría.

Los invito a mirar más allá de lo convencional, a no conformarse con un "todo está bien" cuando en el fondo sabes que algo no va bien. Aprende a leer e interpretar estos números, porque son más que cifras en un papel; son indicativos de tu salud y bienestar. Al empoderarte con este conocimiento, te conviertes en el protagonista de tu propia historia de salud, tomando decisiones informadas y proactivas para tu bienestar.

No esperes a que otro brote te derribe o a que la fatiga te venza. Toma las riendas, infórmate y actúa. Tu salud es el tesoro más valioso que posees y entender tus análisis de sangre es como descubrir el mapa hacia ese tesoro. Permíteme acompañarte en este camino, enseñarte los secretos escondidos en tus análisis de sangre y juntos, descubrir un mundo de posibilidades para tu salud y tu vida.

Porque al final del día, cuando logras entender y manejar aquello que te afecta, cuando dejas de ser un mero espectador para convertirte en el protagonista de tu propia recuperación, no solo recuperas tu salud; recuperas tu vida, tu felicidad y la esperanza de un futuro más prometedor. Y eso, queridos amigos, es el auténtico valor de interpretar correctamente un análisis de sangre. Representa un cambio radical, una luz en medio de la oscuridad, una brújula hacia la recuperación y la serenidad. Por tanto, sí, es momento de dejar de vernos solo como pacientes y empezar a ser exploradores de nuestra propia salud. ¿Estás listo para iniciar esta travesía?

<https://calendly.com/dianeseos/detective-de-salud>

CAPITULO 3:

Presta Atención a Tu Estado de Hierro y Vitaminas B

Después de enfrentarse a varios cambios significativos en su vida, Julie empezó a batallar con problemas intestinales atípicos. Observaba sangre y mucosidad en el agua del inodoro, independientemente de si había tenido movimientos intestinales o no. Los médicos no lograban determinar la causa y ninguna medicación ofrecía una solución. Además, el estreñimiento se convertía en una creciente preocupación para ella, siendo lo "habitual" defecar solo una vez por semana. Al igual que muchos, recurrió a dosis elevadas de magnesio y fibra para promover una mayor regularidad en su sistema digestivo.

Fui incorporada al caso casi un año después del inicio de estos síntomas. En ese lapso de tiempo, se le practicaron análisis de sangre en 4 ocasiones, ¡lo cual me pareció maravilloso! Me alegró descubrir que se había realizado un hemograma completo (CBC) con diferencial en cada uno de esos análisis, entre otras pruebas. No obstante, llamó mi atención la ausencia de un panel de hierro, especialmente considerando que la pérdida de sangre era motivo de preocupación.

A pesar de ello, el CBC ofrecía pistas de una posible deficiencia de hierro. En el caso de Julie, varios indicadores sugerían una baja en sus niveles de hierro, incluso su nivel de hierro sérico se encontraba en 40, cuando lo ideal es que estuviera por encima de 85. Sus resultados "normales" indicaban una clara necesidad de más hierro.

Las células requieren oxígeno para funcionar adecuadamente. Es por esto que es crucial hablar sobre la importancia del hierro. La deficiencia de hierro y la anemia ferropénica son aspectos cruciales en el proceso de recuperación, independientemente de si se ha

establecido un diagnóstico. La razón es simple: sin hierro, las células no pueden oxigenarse. Sin oxígeno, las células no pueden regenerarse, reponerse ni mucho menos, proveer al cuerpo la energía necesaria. El hierro es vital para transportar oxígeno a todas las células, las cuales requieren de este elemento para cumplir con sus funciones. Por lo tanto, determinar el nivel de hierro es el primer paso hacia la sanación: ¿Cuál es tu estado actual de hierro? ¿Necesitas aumentarlo? ¿Cómo identificarlo y qué medidas tomar si tu cuerpo requiere más hierro? Profundizaremos en estos temas en el presente capítulo.

Cuando revisamos el CBC en el último capítulo, hablamos de las infecciones, esas infecciones de bajo grado que a menudo pasan desapercibidas y sin detectar. El CBC es el análisis que vale su peso en oro porque puede identificar infecciones bacterianas, virales, parasitarias e incluso si tu cuerpo está sufriendo un brote autoinmune. Pero anteriormente omitimos esos marcadores que se encuentran entre el recuento de glóbulos blancos (WBC) y los marcadores de infección (la "parte diferencial"). Todos estos marcadores que omitimos identifican dos factores de salud importantes:

1- nuestro estado de hierro y 2- nuestro estado de vitaminas B, o lo que me gusta decir: ¿qué tan eficiente es nuestro cuerpo al utilizar las vitaminas B?

Para mi asombro, nadie había mencionado a Julie sobre su bajo nivel de hierro, y tampoco había registros previos de una deficiencia de este mineral. Por suerte, a Julie le agrada la carne roja, lo cual significa que su dieta incluye este nutriente. Sin embargo, surgió la duda de si su organismo estaba realmente absorbiendo el hierro adecuadamente. Personalmente, tenía mis reservas al respecto. Simplemente suministrar suplementos de hierro, sospechaba, no marcaría una diferencia significativa. Era imperativo tratar su sistema digestivo para detener el sangrado y mejorar la absorción de nutrientes. Presumí que al aliviar sus síntomas digestivos, el cuerpo

de Julie comenzaría a asimilar el hierro de manera más eficaz. Y mis suposiciones resultaron ser correctas.

¿Recuerdas a Natalie, la madre que dejó atrás la EM? Ella tenía antecedentes de deficiencia de hierro y nada de lo que hizo lo resolvió. ¿Eres tú? Tal vez seas como Julie y Natalie, cuyo intestino no está absorbiendo tu hierro. ¿Qué dice tu CBC? ¿Necesitas limpiar tu intestino para corregir tu estado de hierro?

Natalie y Julie no han sido las únicas en enfrentarse a la lucha contra la deficiencia de hierro. Rachel tenía alrededor de 20 años cuando comencé a trabajar con ella. Nuestro principal enfoque era la posible endometriosis, dada la severidad de sus períodos, que eran tanto abundantes como dolorosos. Es bien sabido por aquellas mujeres que experimentan menstruaciones copiosas, la significativa pérdida de sangre mensual que esto conlleva, lo cual inevitablemente merma las reservas de hierro. Rachel se encontraba precisamente en esta situación, padeciendo de una notable falta de hierro que, lamentablemente, había pasado desapercibida. El enfoque se había centrado exclusivamente en el aspecto hormonal.

A pesar de su aprecio por su ginecóloga, Rachel no contemplaba opciones como la anticoncepción o la histerectomía, dado su deseo de poder tener hijos en el futuro. Así, el primer paso en el proceso de curación de Rachel fue mejorar su nivel de hierro, esencial para el transporte de oxígeno a todas las células del cuerpo, algo que pudimos constatar a través de su análisis CBC. Antes incluso de abordar la endometriosis o los intensos dolores de cabeza que la acompañaban, era imperativo tratar su deficiencia de hierro. Este paso no debe subestimarse; sin suficiente hierro, el cuerpo simplemente no puede recuperarse. Ignorarlo es dar vueltas en círculo, malgastando tiempo y recursos. Cada célula en nuestro organismo necesita oxígeno para funcionar, y el hierro es fundamental en este proceso de transporte.

Cuando Rachel experimentaba dolores de cabeza, siempre coincidían con su período menstrual, como si su cuerpo le enviara una señal de que su menstruación estaba por comenzar,

advirtiéndole que se preparara. De hecho, Rachel ha tenido que dejar varios trabajos debido a la batalla mensual con migrañas y menstruaciones abundantes y dolorosas, lo que la ha obligado a faltar a su trabajo más días de los que sus empleadores están dispuestos a tolerar. Solía recostarse en su sofá, adoptando la posición fetal, intentando aliviar los calambres. En algunas ocasiones, recurría a potentes analgésicos recetados por sus médicos. Sin embargo, estaba consciente del riesgo de dependencia que estos conllevan y buscaba alternativas más saludables.

Consultar al Dr. Google sobre las causas de las migrañas puede resultar en un sinfín de respuestas. Quizás una amiga te haya recomendado un suplemento que a ella le funcionó, o una tía sugirió tomar estrógenos por la misma razón. Sin embargo, ya has aprendido que lo que funciona para otros no necesariamente funcionará para ti. Las migrañas son complejas y no existe una solución única. Aun así, los datos clínicos no mienten. Al analizar detenidamente los resultados de laboratorio, puedo mostrarte el camino a seguir. Esta es una forma poderosa de dejar de malgastar dinero en suplementos inútiles y de ser peregrino de médico en médico. Lo más importante es que puedes recuperar tu vida y tu energía, y ser la mejor versión de ti misma.

Para Rachel, esto significaba la posibilidad de salir en una cita sin tener que preocuparse minuciosamente por el menú, sabiendo que su elección podría afectar su bienestar durante los días siguientes. O, aún mejor, lograr la independencia mudándose de casa de sus padres. A sus 26 años, anhelaba vivir por su cuenta. Sin embargo, se sentía traicionada por su propio cuerpo, una situación con la que muchas personas se pueden identificar. Al revisar sus análisis, como es mi costumbre, detecté inmediatamente una señal de alerta: numerosos indicadores sugerían una necesidad imperante de más hierro en su organismo, algo que no me sorprendió. Los periodos intensos y dolorosos provocan una significativa pérdida de sangre, y con ella, de hierro. Rachel estaba dispuesta a incrementar su consumo de carne roja para evitar los efectos secundarios que los suplementos de hierro podrían tener en su estómago, como

problemas digestivos. Mi consejo para ella fue proceder con precaución respecto al hierro y no intentarlo sin acompañamiento profesional.

Cuando nos reunimos para discutir sus análisis y le presenté un plan de acción sencillo, Rachel se mostró entusiasmada por empezar. Teníamos tres semanas hasta su próximo ciclo menstrual, y ella estaba ansiosa por experimentar una menstruación menos dolorosa y más normal. El mensaje que me envió por WhatsApp decía: "Comencé ayer sin síntomas previos y he tomado dos Tylenol, me he sentido bien. En una escala de 1 a 10, ha sido un 3 cuando normalmente es un 9 o 10. ¡Estoy asombrada de cómo deberían ser los períodos! No puedo agradecerte lo suficiente por tu ayuda".

Con el paso de los meses, encontramos su "punto óptimo" con un régimen de suplementos. Sus períodos siguieron siendo "pan comido", con poco o ningún dolor, muy poco hinchazón. ¡Realmente espero que sigan así! Estoy asombrada y muy agradecida".

Si estas personas notables pueden hacerlo, tú también puedes. ¿Lista para los análisis? Vamos a sumergirnos. El CBC es el análisis que vale su peso en oro. En el último capítulo, aprendiste sobre las infecciones y cómo detectarlas dentro de tus análisis "normales". Ahora, vamos a enfocarnos en todos esos marcadores que omitimos, los que están entre los WBC y los marcadores de infección:

- recuento de glóbulos rojos (RBC),
- hemoglobina (HGB),
- hematocrito (HCT),
- volumen corpuscular medio (MCV),
- hemoglobina corpuscular media (MCH),
- concentración media de hemoglobina corpuscular (MCHC),
- amplitud de distribución de glóbulos rojos (RDW)

Son muchas palabras técnicas. No te preocupes por ellas. Ni siquiera te preocupes por lo que son. Eso es para que lo entiendan los médicos. Todo lo que necesitas preocuparte son los números al lado de cada uno.

Mantengámoslo simple: si tus rangos de laboratorio se inclinan hacia la parte inferior de esos rangos normales, te recomendaría encarecidamente pedirle a tu médico un seguimiento con un panel de hierro. Pueden no caer fuera de los rangos normales, pero cuanto más cerca estén del fondo del rango, más necesitas obtener un panel de hierro. El panel de hierro: es el análisis en el que nos vamos a sumergir ahora. El panel de hierro consiste en un mínimo de tres marcadores. Son estos tres los que te enseñaré.

- 1- Hierro sérico
- 2- Capacidad total de fijación del hierro (TIBC)
- 3- Ferritina

El primero, el hierro sérico, es la forma más precisa de identificar cuánto hierro hay en tu sangre en el momento de la extracción.

El segundo marcador, TIBC, identifica qué tan eficientes son tus células al reconocer y aferrarse al hierro que flota en la sangre.

El tercer marcador, Ferritina, es tu almacenamiento de hierro.

Son estos tres marcadores los más importantes para identificar el estado del hierro. Aquí están los rangos de laboratorio que te interesan: el rango IDEAL de laboratorio, no el rango "normal".

Marcador de laboratorio	Rango ideal	Si es bajo entonces...	Si es alto entonces...
Hierro sérico	85-130	Deficiencia de hierro	El hierro está presente
TIBC	250-350	-/-	Necesitas hierro
Ferritina	Prefiero la mitad superior de	Las reservas de hierro son	Muchas reservas de

	estos rangos: Menstruando: 10-122 Posmenopausia: 10-263 Hombres: 33-236	bajas (necesitas hierro)	hierro
--	--	--------------------------------	--------

Así que si vas y te hacen un análisis de sangre, y el hierro sérico te sale en 78, necesitas más hierro. No hay suficiente hierro en tu sangre para llevar oxígeno a las células.

Si tu nivel de hierro sérico es de 126, significa que hay hierro disponible en tu sangre. Esto indica que tu estado de hierro es adecuado. El TIBC (Capacidad Total de Fijación del Hierro) funciona de manera inversa al hierro sérico. Si el hierro sérico es bajo, entonces tu estado de hierro también lo es. Por el contrario, si el hierro sérico está alto, tu estado de hierro es favorable. El TIBC actúa de forma contraria: un TIBC alto sugiere un estado de hierro deficiente, mientras que un TIBC bajo indica un estado de hierro óptimo. Sin embargo, es necesario profundizar más debido a la relevancia de esta tendencia.

Para hacer esto fácil de entender, usemos un ejemplo y llamémosla Betsy. El hierro sérico de Betsy es 132. Su TIBC es 355. Piensa en esto en dos secciones:

- 1- ¿Qué nos dice el hierro? Con 132, tiene hierro en su sangre. Su estado de hierro es bueno.
- 2- El TIBC es lo opuesto. Si es alto, tenemos un problema de hierro. Houston, tenemos un problema.

Si tu primera reacción es pensar "eso no tiene sentido. Ella tiene hierro", estarías completamente en lo cierto. Para comprender qué es el TIBC, imaginemos una célula de manera simplificada: visualízala como un círculo con palitos que sobresalen de su contorno. Estos palitos representan los receptores. Es precisamente la función de estos receptores lo que el TIBC nos ayuda a entender:

¿están ocupados por hierro o están vacíos esperando capturar más hierro?

Lo ideal es mantener un nivel de hierro elevado y un TIBC reducido. Cuando el TIBC se encuentra en el extremo inferior de su rango, esto indica que los receptores están ocupados por hierro, lo cual es positivo. Por otro lado, un TIBC elevado sugiere que los receptores están disponibles, es decir, abiertos y esperando por hierro.

Esto es lo que nos dicen los análisis de Betsy, y como ella, ¡hay muchos!

Betsy tiene hierro en su sangre. Sin embargo, las células no lo están reconociendo. Los palitos están abiertos.

¿Cómo puede suceder esto? Hay dos razones simples por las cuales las células pueden estar dañadas y no reconocer el hierro en la sangre:

- 1- toxinas y
- 2- emociones

Pero no tenemos tiempo de entrar en detalles sobre el daño celular y su tratamiento aquí. Te estoy hablando de este patrón con el estado del hierro y el TIBC contradictorio. Es común; y ahora lo sabes.

Si necesitas más hierro basado en tus análisis, asegúrate de recibir cuidado y recomendaciones adecuadas de un médico. Tu médico conoce tu historia y tus análisis. Ellos pueden dirigirte en el tratamiento. Tus opciones son simples:

- 1- Mejorar la ingesta dietética de hierro
- 2- Suplementación (no te dejes engañar - estas no son las mejores)
- 3- Farmacéuticos - mi ruta favorita si estás realmente agotado
- 4- Infusión

¿Qué pasa si te han dicho que tienes anemia por deficiencia de hierro y has intentado tratamientos de hierro en el pasado, incluso farmacéuticos, pero nada ha ayudado? No sentiste ninguna diferencia. Tus análisis no cambiaron. Deberías saber que el ladrón más común del hierro es el sobrecrecimiento de *H. pylori*. Vuelve a tu CBC y determina si una infección bacteriana de bajo grado está molestando tu absorción de hierro.

Antes de que podamos poner el análisis que vale su peso en oro a descansar, debemos cubrir la última pieza restante sobre tu salud. Hasta este punto, hemos cubierto las infecciones, la anemia por deficiencia de hierro, y ahora necesitamos hablar sobre las vitaminas B. Recuerda estos marcadores en el CBC:

- recuento de glóbulos rojos (RBC),
- hemoglobina (HGB),
- hematocrito (HCT),
- volumen corpuscular medio (MCV),
- hemoglobina corpuscular media (MCH),
- concentración media de hemoglobina corpuscular (MCHC),
- amplitud de distribución de glóbulos rojos (RDW)

Cuando estos marcadores se inclinan hacia el lado alto del rango "normal", empieza a pensar en las vitaminas B. Pero no estoy hablando solo de consumir más vitaminas B, estoy hablando de la capacidad de tu cuerpo para usarlas. Esto es lo que sucede con las vitaminas B: cuando comemos vitaminas B (lo que yo llamo la "vitamina B comestible"), necesitan pasar por un proceso en el que el cuerpo las convierte en "vitaminas B utilizables". ¿Has oído hablar de la metilación? Ese es el nombre elegante de este proceso. Las vitaminas B son importantes: ¿buscas más energía? Hay una razón por la cual las bebidas energéticas están infundidas con vitaminas B. Una variedad de vitaminas B son necesarias para tomar tu comida y

convertirla en energía, energía en forma de ATP. Este proceso ocurre dentro de las células.

Consideremos el caso de Miguel, un hombre de 31 años que siente que debería disfrutar de mayor energía. Sin embargo, lo que realmente le preocupa es su diarrea crónica, razón por la cual nos conocimos. A esto se le suma una infección bacteriana evidente, con un conteo de neutrófilos del 83%, y cuatro marcadores de vitamina B anormalmente elevados, señalando una necesidad de que su cuerpo utilice mejor la vitamina B.

Es importante no lanzarse a consumir más vitaminas B indiscriminadamente, ni optar por aumentar la ingesta de formas metiladas de estas vitaminas. Tampoco deberías precipitarte a pensar que el problema radica en el gen MTHFR, una suposición común cuando se investiga sobre las vitaminas B. Lo crucial es proporcionar a tu cuerpo los componentes necesarios para que pueda aprovechar eficazmente las vitaminas B que recibe, transformándolas en energía. Productos como Methylgenic de Alimentum Labs o MORS de Systemic Formulas están formulados con estos componentes esenciales.

Así que ese es el CBC, el análisis que vale su peso en oro. Si Natalie puede superar un cuerpo que la traicionó, tú también puedes. Si Rachel puede conquistar esas migrañas debilitantes y períodos abundantes, tú también puedes. Si Julie puede poner en orden su intestino, tú también puedes. Quién sabe qué puedes conquistar. Solo sigue tus guías personales encontradas dentro de tus análisis "normales". ¿Ya descargaste tu guía gratuita de 5 Pasos Para Sanar Más Allá del Diagnóstico? Descargala aquí:

<https://www.ladetectedelasalud.com/ebook-5-pasos>

CAPITULO 4:

No Subestimes El Poder De La Vitamina D

- 1- "Comencé a seguir tu protocolo de vitamina D después de escucharte hablar de ella. A las 2 semanas de la alta dosis que recomiendas, mis sofocos desaparecieron. Ha pasado un mes y aún no han regresado". Sandy
- 2- "Coach Diane, lloro mientras escribo este mensaje por el cambio que a dado mi vida. Un amigo me habló de tu programa y, desde que comencé a aprender de ti, he prestado atención a mis análisis de laboratorio. Mi vitamina D estaba en 34, así que empecé tu protocolo por mi cuenta. También hice que mi esposo lo siguiera." Maritza
- 3- "Ayer me hice una prueba que dio positivo en embarazo. No lo creía. Esta mañana hice 2 pruebas más. ¡3 de 3! Solo quería agradecerte por lo que haces. Hablo de ti a cuantas personas puedo. Sigue así, estás cambiando vidas. Gracias por cambiar la mía". Carol
- 4- "Este protocolo de vitamina D tuyo, ¡es increíble cómo funciona! Durante los últimos 6 meses vi como mi cabello, ya de por sí fino, se adelgazaba más. En las últimas semanas, ¡ya no encuentro montones de cabello en la ducha! No se cae como antes. Y lo único que he cambiado es la cantidad de vitamina D que tomo, justo como recomiendas". Cristina
- 5- "He sufrido de una ansiedad muy alta durante años que ha afectado mi capacidad de ser la madre que quiero ser. La depresión también ha sido una lucha. Pero empecé a seguir el protocolo de vitamina D de la Detective de la Salud. Ya estaba tomando vitamina D antes, pero no suficiente. Incrementé la dosis como ella aconsejó y ¡qué cambio! Mi

depresión casi ha desaparecido. Dejé el antidepresivo. Y mi ansiedad es casi nula". Lori

- 6- "Me siento como yo misma de nuevo. Durante años, sentí que solo iba por la vida automáticamente. Llámalo depresión si quieres. Pero eso está empezando a cambiar. Siento que tengo algo por lo que vivir de nuevo; como si empezara a recuperar el control de mi mente. Tu protocolo de vitamina D ha sido clave en este cambio. Gracias por compartirlo, ya que muchos de nosotros estamos tan agotados". Marcos
- 7- "Antes, mi día a día estaba envuelto en una niebla mental. Ahora, he dejado atrás los medicamentos para la tiroides y he elaborado una lista extensa de actividades que antes me eran imposibles. La idea de jubilarme junto a mi esposo me llena de ilusión. Reconozco cuando mi cuerpo necesita más vitamina D porque los síntomas vuelven a surgir. Diane, gracias por enseñarme a identificarlos y remediarlos de manera eficaz, todo gracias a la vitamina D". Jae

Si el CBC es la prueba que vale su peso en oro, una prueba de vitamina D vale su peso en plata. Estos son solo 7 ejemplos. Podría dar muchos más. Recibo un correo electrónico a la semana de alguien que se ha enterado de mis recomendaciones sobre la vitamina D; ha hecho los cambios; y ha notado la diferencia. La única forma de saber lo que puede hacer por ti, es probarlo. La vitamina D impacta tu salud de varias maneras. Aquí hay algunas:

- Contribuye a la salud ósea ayudando con la absorción de calcio
- Un apoyo clave para el sistema inmunológico
- Ayudando con la regulación celular saludable, juega un papel en la prevención (y control) de enfermedades autoinmunes
- Promueve la salud cardiovascular
- Regula la presión arterial, el colesterol y la inflamación

- Ayuda a manejar el azúcar en la sangre ya que trabaja con el calcio para regular la producción de insulina
- Previene la depresión y los trastornos del ánimo
- Ayuda con el equilibrio hormonal, ya que los bajos niveles de vitamina D interfieren con la producción adecuada de testosterona y estrógeno. Los efectos secundarios de esto pueden ser el aumento de peso.

¿Qué es la vitamina D? ¿Por qué la necesitamos? La vitamina D es esencial para nuestro cuerpo, no solo como una vitamina sino también actuando como una hormona. Esta vitamina liposoluble se almacena en el hígado y en tejidos grasos, lo que la distingue de otras vitaminas. Nuestro organismo la produce gracias a la exposición solar, aunque ciertos genes pueden influir en esta capacidad. Existen dos tipos principales de vitamina D en suplementos: la D2, de origen vegetal, y la D3, que proviene de fuentes animales y es más similar a la vitamina D que nuestro cuerpo sintetiza naturalmente. Por esta razón, la D3 suele ser la opción preferida para suplementación. Es importante mencionar que si estás en tratamiento con anticoagulantes, debes optar por una forma pura de vitamina D, ya que estos medicamentos interactúan negativamente con la vitamina K, comúnmente presente en los suplementos de vitamina D. Para potenciar la absorción de esta vitamina, es beneficioso combinarla con las vitaminas C y K, así como con minerales como el calcio y el magnesio. Además, al ser liposoluble, consumirla junto con alimentos facilita su absorción por parte del cuerpo.

"Diane, si obtengo vitamina D del sol, ¿no puedo simplemente salir y obtener suficiente?" Sé que eso es lo que estás pensando. Dicen que el 90% de la vitamina D de las personas proviene de la exposición casual al sol. Cuando te expones al sol, sin protector solar, durante aproximadamente 10 minutos, es probable que absorbas 10,000 UI de vitamina D natural. He visto muchos números de vitamina D en análisis de laboratorio. Los he visto en regiones cálidas como Florida, el Caribe, incluso Texas y Arizona, donde el sol está presente todo el

año. Sin embargo, a pesar del sol, la mayoría de los niveles de vitamina D que he visto aún están muy bajos: 20s, 30s, ocasionalmente un bajo 40. ¿Cómo? Mi suposición son los 3 grandes culpables:

- 1- Tus genes han sido alterados y ya no son eficientes en producir vitamina D
- 2- El aire que respiramos es tóxico, y los rayos del sol deben atravesar este aire antes de llegar a nuestros cuerpos
- 3- Dependiendo de tu ubicación, simplemente no produces vitamina D durante 5 meses al año que es el invierno

¿Dónde está esta ubicación, te preguntarás? ¡Cualquiera por encima del paralelo 35! Básicamente, traza una línea a través de California y divídela a la mitad. Luego, continúa esa línea de oeste a este a través de todos los estados. Cualquiera al norte de esa línea (el paralelo 35), no produce vitamina D durante la temporada de invierno!!! Por mi estimación, ¡es el 80% del territorio que abarca EE. UU.!

Los estados que se encuentran por encima del paralelo 35 incluyen: Washington, Oregón, Nevada, la mitad norte de California, Idaho, Utah, Montana, Wyoming, Colorado, Kansas, Nebraska, Dakota del Sur, Dakota del Norte, Minnesota, Wisconsin, Iowa, Misuri, Illinois, Michigan, Indiana, Kentucky, Ohio, Virginia Occidental, Virginia, Maryland, Delaware, Nuevo Hampshire, Pensilvania, Nueva York, Maine, Vermont y todos esos pequeños estados de la zona.

Todos estos estados están por encima del paralelo 35. Si vives aquí, tu cuerpo NO produce vitamina D de noviembre a febrero cada año. Eso es un hecho. Tu cuerpo no la produce. Tengo que preguntar, ¿es realmente la temporada de gripe o es la temporada de deficiencia de vitamina D?

A estas alturas de mi carrera, puedo saber tu nivel de vitamina D basándome en cómo te sientes. Pero soy fanática de los análisis, porque los números nunca mienten. Así que, echemos un vistazo a

este especial análisis de laboratorio de vitamina D, la prueba que vale el precio de la plata. Hay 2 análisis de laboratorio para la vitamina D, pero solo discutiremos el más común: 25-OH vitamina D. En cualquier análisis de laboratorio, el rango normal variará, pero típicamente es de 30-100. Me gusta ver a las personas alrededor de 80. ¿Por qué? Porque todas tus células necesitan vitamina D. ¡TODAS! Con 30, no todas las células están obteniendo sus requerimientos diarios. ¿Cómo lo sé? Porque las personas con un estatus de vitamina D en los 30s se sienten mal. Te puedo prometer que te sentirás mejor con un nivel de 80 que con uno de 30, incluso 40, aunque todavía estés dentro del rango "normal".

Si estás leyendo esto, es probable que estar dentro del rango "normal" no sea suficiente para ti. Tampoco lo es para mí. Para mí, el rango ideal de laboratorio para la vitamina D es 70-100 (y si es más alto, no me alarma). Cuando tienes niveles suficientes de vitamina D en tu cuerpo, los síntomas simplemente comienzan a resolverse. ¿Qué síntomas? Depende del individuo, pero la única forma de descubrir qué pasará contigo es tener tu vitamina D en los niveles correctos. Recuerda, la vitamina D afecta CADA célula del cuerpo.

De hecho, si tu nivel de vitamina D es inferior a 50 en tus análisis de laboratorio, tu sistema inmunológico no podrá prevenir una tormenta de citoquinas. ¡Estas tormentas son causantes de enfermedades virales graves! Por lo tanto, es crucial mantener un nivel de vitamina D superior a 50. ¿Por qué entonces el "rango normal" se encuentra entre 30 y 100? Eso no me preguntes a mí. No soy quien estableció esos rangos normales de laboratorio. Lo que sí sé es que esos rangos considerados "normales" han resultado insuficientes. Han fallado no solo a los pacientes, sino también a los profesionales de la salud.

Permíteme contarte la historia de alguien a quien llamaremos Silvia. Su principal problema de salud era la fatiga, una fatiga crónica que se convirtió en su debilidad. Era una lucha constante, sin fin. Independientemente del tratamiento que intentara, y créeme, había invertido más de \$100,000 en distintos tratamientos a lo largo de los

años, la fatiga era incansable. Lo único que deseaba era poder ir a la casa de vacaciones en la playa con su familia y disfrutar de actividades juntos, en lugar de quedarse siempre al margen. No lograba recordar la última vez que pudo acompañarlos; tiempo que sabe bien, no podrá recuperar. En este punto de su vida, rondando los 50 años, estaba lista para darse por vencida y dejarlo todo atrás. Sin embargo, lo que la mantenía en pie era su esposo y sus dos hijos, consciente del amor incondicional que le profesaban, a pesar de sus desafíos físicos.

Durante su odisea por diferentes tratamientos y consultas médicas, en un punto, se le prescribieron 30,000 UI de vitamina D diarias. ¡Sí, 30,000! La dosis usual que toma la gente es de 2,000, quizá 5,000 si se sienten valientes. Cuando su médico de cabecera revisó su nivel de vitamina D y vio que era de 184, le recomendó de inmediato cesar su consumo. Ella siguió al pie de la letra dicha recomendación. Apenas un mes después, se sentía peor que nunca, encontrándose en una consulta virtual conmigo, entre lágrimas. Al analizar sus exámenes y detectar varios factores, incluido un virus de baja intensidad, me consultó acerca de su nivel de vitamina D y qué le sugeriría. Llegué a la conclusión de que, a pesar de tener un nivel "sobre lo normal", ¡su cuerpo demandaba una cantidad inusualmente alta de vitamina D! Esta estaba apoyando a su cuerpo en las batallas que enfrentaba. No sorprende que se sintiera mejor con altas dosis como nunca antes. Ahora bien, podrías pensar: "¡Esto podría provocar toxicidad! Es una dosis extremadamente alta". Y tienes razón, es elevada, ¡muy elevada! Sin embargo, en toda la investigación que he realizado sobre la vitamina D, no he encontrado evidencia que respalde un nivel de toxicidad por la vitamina. Nada. Pero claro, eso no concuerda con lo que las grandes farmacéuticas quieren hacernos creer. Incluso he tenido extensas conversaciones con colegas al respecto. Simplemente, no hemos observado toxicidad, ni en nuestros clientes ni en la investigación. Aún así, siempre recomiendo hacerse pruebas. Es crucial conocer tu nivel inicial y seguir monitoreándolo. Asegúrate de estar bajo supervisión médica y seguir las recomendaciones de los profesionales de la

salud con los que te tratas. Soy un coach de salud, pero no soy tu coach. No conozco tu historia personal, solo comparto lo que mi experiencia me ha enseñado.

Antes de entrar en mis recomendaciones, aquí hay una lista de lo que tu cuerpo puede presentar cuando le falta vitamina D: fatiga, osteoporosis, enfermedad cardíaca y presión arterial alta, cáncer, enfermedades autoinmunes como la EM, la diabetes tipo 1 y la psoriasis, depresión y trastornos del ánimo, mala salud de la piel incluyendo enrojecimiento, inflamación y sequedad, insomnio, artritis, dolor en las articulaciones, diabetes, problemas para concentrarse, asma, pérdida de cabello, dolor crónico en músculos o huesos, fibromialgia, autismo.

Recuerdo haber encontrado un día una investigación que correlacionaba el estatus de vitamina D con la necesidad de insulina en diabéticos tipo 1. Decía que altas dosis de vitamina D (hasta 10 veces el valor RDA) ayudaban a los diabéticos tipo 1 a reconocer mejor la insulina y, por lo tanto, sus números de glucosa en sangre se volvían más estables (requiriendo menos insulina). Afirmaba que cuanto mejor sea el estatus de vitamina D del paciente con diabetes tipo 1, menos insulina necesitarían. Pero no alteres tu insulina sin supervisión y monitoreo de tu médico. Solo presta más atención a cuál es tu estatus de vitamina D.

Ahora que estás prestando atención a tus análisis "normales", ¿cuáles fueron los resultados de tu último análisis de vitamina D? ¿25-OH vitamina D? Si es <50, permíteme sugerir el siguiente protocolo de 3 meses para incrementarlo y sentirte mejor. Esta es la dosis para un adulto de tamaño regular.

Mes #1: 25,000 UI de vitamina D por día.

Mes #2: 20,000 UI de vitamina D por día.

Mes #3: 15,000 UI de vitamina D por día.

Mantenimiento: 10,000 UI de vitamina D por día.

¿Y qué pasa con los niños y adolescentes? Realmente depende de su tamaño y tipo de cuerpo. Con los hijos de mis clientes, si tienen, por ejemplo, 4 años (~45 libras) 5,000 UI por día durante los meses de invierno y primavera, y una vez por semana durante el resto del año. Con niños mas chicos, por ejemplo de 18 meses, que pesan cerca de 28 libras, 3,000 UI por día durante los meses de invierno (1,000 cuando son un bebé recién nacido). Usa tu razonamiento deductivo y encuentra la dosis correcta para tus niños/adolescentes. Solo recuerda, soy coach de salud, pero no soy el tuyo o el de ellos. No conozco tus análisis. No conozco tu historia, ni la de ellos. Asegúrate de que estén bajo la supervisión correcta de un médico.

¿He logrado convencerte sobre los increíbles beneficios de la vitamina D? ¿He logrado persuadirte de que un análisis de laboratorio de esta vitamina bien podría valer su peso en plata? Reflexiona sobre esta situación.

Miguel (su nombre ha cambiado como todos los demás nombres aquí por razones de privacidad) es un estudiante de secundaria y lucha diariamente con la depresión. Su madre incluso ha considerado sacarlo de la escuela para ver si eso ayudaría. Sin embargo, él no parece interesado en ninguna de las opciones que ella le ofrece. Tampoco propone ninguna opción él mismo. Han visto a numerosos médicos y probado numerosos suplementos. Una vez estuvo dispuesto a ver a un consejero, pero eso no duró mucho.

Con la carga de preocuparse por otros tres hijos, la madre se sentía extremadamente agotada y desesperanzada. A diferencia de él, sus otros tres hijos estaban perfectamente bien. ¿Qué lo hacía tan diferente? Fue en ese momento cuando entré en escena; y fue aquí donde sus análisis "normales" resultaron ser cruciales. Identifiqué la combinación de infecciones más frecuente: tanto bacteriana como viral. No me sorprendió en lo absoluto. Tampoco me sorprendió descubrir su nivel de vitamina D: nunca había visto un nivel tan bajo, ¡9! Con un nivel de vitamina D tan ínfimo, no es sorprendente que apenas pudiera funcionar. Sus células estaban exhaustas, su sistema inmunológico, en constante estrés. Cambiar estos tres

factores por sí solos tenía el potencial de transformar su vida. Y así fue. Debido a las limitaciones financieras, comenzamos con el kit de Restablecimiento de 90 días para ansiedad y depresión. Incluía la vitamina D que necesitaba, junto con otros agentes de apoyo como minerales y vitaminas del grupo B. En tan solo un mes, ya mostraba una notable mejoría y se había vuelto muy meticulouso con sus suplementos, algo que su madre nunca había presenciado. Después de reabastecer su cuerpo con el combustible que sus células demandaban, nos enfocamos en tratar las infecciones de bajo grado. Este proceso también se llevó a cabo con otro kit de suplementos. El Restablecimiento de 90 días: bacteriano/viral.

Una tarde, aproximadamente un mes después de iniciar la segunda fase de su tratamiento (en el segundo kit de 90 días), su madre observó que ya no iba al baño múltiples veces al día, como era su costumbre. Lo comentó en una charla casual. Con gran alegría, él le respondió que ahora solo necesitaba ir una o tal vez dos veces al día. La situación había mejorado notablemente, y todo parecía normal. Esto me hizo pensar: si este tratamiento podía mejorar significativamente su sistema digestivo y regularidad, ¿qué podría hacer por ella? Ella solía inclinarse hacia el estreñimiento, recurriendo al magnesio cada noche para asegurar la evacuación al día siguiente. Y sé que no es la única que sigue este régimen.

Entonces, decidimos revisar también los análisis de la madre, a quien llamaremos Beth. La expresión de alivio en su rostro al ver que sus resultados eran "normales", aunque no "ideales", fue evidente. Era consciente de que algo no estaba bien, pero como sucede con muchas madres, priorizaba el bienestar de sus hijos sobre el suyo propio, dejando poco tiempo o energía para cuidarse. Sin embargo, la situación cambió. Determinada a ser la madre que deseaba, entendió que necesitaba hacer un cambio. A los 24 años, tras el nacimiento de su primer hijo y esperando contar con el apoyo de su madre, quien terminó hospitalizada, simplemente continuó adelante hasta que ya no pudo más. Utilizando esto como motivación, Beth reconoció que era momento de priorizarse. Ya no tenía que preocuparse tanto por su hijo de 16 años, quien mostraba una

vitalidad y felicidad renovadas, incluso destacando en la escuela al punto que sus profesores le preguntaron por el cambio observado. ¿Qué marcó la diferencia? La vitamina D. Ese fue el primer gran paso. Luego, abordamos las infecciones subyacentes. Tanto la madre como el hijo experimentaron mejoras significativas. Hoy, ambos miran hacia el futuro con optimismo. El joven, incluso, está planificando las próximas vacaciones familiares, libre de preocupaciones sobre su salud.

Como madre, solo puedo imaginar el alivio que ella sintió y sigue sintiendo. No solo tiene más energía y se a vuelto a ser la esposa que su esposo conoció, sino que ahora asiste a todos los eventos deportivos de los niños y, según me dicen, a menudo es la más ruidosa en los eventos.

Jack y Michelle eran una pareja joven, a mediados de los veinte y en su primer año de matrimonio. Michelle pidió ayuda primero: había subido 30 libras en poco más de un año, con una extensa lista de medicamentos para una variedad de síntomas. Además de los medicamentos, estaba tomando la misma cantidad de suplementos simplemente tratando de tomar cualquier cosa que ayudara. Como siempre hago, obtuve sus análisis. Le aseguré que, aunque sus análisis eran "normales", podría encontrar lo que necesitábamos dentro de ellos. Y lo hicimos.

El primer paso fue corregir su deficiencia de vitamina D, que se encontraba en un nivel de 24. El segundo paso consistió en erradicar las infecciones tanto parasitarias como virales. El tercer y último paso fue restablecer el equilibrio hormonal. Habían diagnosticado a Michelle con síndrome de ovario poliquístico (SOP) y, como parte de su tratamiento, estaba tomando metformina. Sin embargo, estaba convencida de que este medicamento le provocaba numerosos efectos secundarios, incluyendo náuseas. Se sentía estancada, sin avances. Los doctores parecían haberse quedado sin opciones, ofreciéndole solo más medicamentos como solución.

Después de analizar sus "análisis normales", establecimos un plan concreto. ¿Podría especificar qué causaba exactamente cada

problema? No, y francamente, eso no me preocupa. Lo único que importaba era lo que los análisis sugerían que hiciéramos para recuperar su salud. A medida que avanzábamos en su proceso de sanación, los síntomas empezaron a disminuir. A los tres meses, ella me compartió que se sentía un 50% mejor. Pero luego, su esposo contactó mi oficina. Estaban teniendo problemas matrimoniales. Ahora que ella se sentía mucho mejor, era momento de que él también hiciera un esfuerzo. De lo contrario, su matrimonio no duraría. No quería perderla. Sin embargo, no había sido consciente de lo mal que realmente se sentía hasta que vio la transformación en ella. Los cambios de humor habían cesado, estaba superando su ansiedad. Había vuelto a enseñar y enfrentarse a los estudiantes de secundaria ahora era un placer, no una carga. Su visión de la vida había cambiado radicalmente. Él deseaba experimentar esa misma transformación.

Hace aproximadamente 8 años, antes de nuestra conversación, él se encontraba en un país sudamericano, enfermo como nunca antes. Tras ser ingresado en un hospital local, los doctores sospecharon que padecía de E. coli y lo trataron en consecuencia. Sin embargo, su "intestino nunca volvió a ser el mismo". Con poca ayuda de los médicos en su estado natal, asumió que tendría que lidiar con esta condición el resto de su vida. Sé que no es el único en esta situación. Muchas personas simplemente se limitan a sobrevivir porque no saben a quién recurrir. Piénsalo: YA POSEEN LAS RESPUESTAS, solo necesitan a la persona correcta que interprete sus análisis. Ahora, esa persona correcta pueden ser ellos mismos. Por eso te estoy enseñando a convertirte en tu propio detective de la salud y experto en interpretación de análisis. Aquí y ahora. Este conocimiento es invaluable.

Jack también presentaba un nivel preocupante de vitamina D, aunque técnicamente se encontraba dentro del rango considerado "normal". Sin embargo, basándome en mi experiencia, puedo afirmar que sentirás una notable mejoría con un nivel de vitamina D en los 80 en comparación con uno en los 30, aun cuando ambos se ubiquen dentro del rango "normal". Así ocurrió con Jack. No estaba

especialmente emocionado por la idea de tomar numerosos suplementos a lo largo del día, por lo que decidimos comenzar con un único suplemento: vitamina D. Iniciamos con una dosis de 25,000 UI durante el primer mes, seguido de 20,000 UI en el segundo mes, y luego 15,000 UI diarias en el tercer mes. Como era escéptico, Jack deseaba realizar análisis de seguimiento para verificar el impacto del régimen de vitamina D tras los tres meses. No solo realizamos los análisis de seguimiento, sino que también le pedí que completara un cuestionario de salud para poder comparar dos aspectos: los valores obtenidos y cómo se sentía. Su nivel de vitamina D aumentó de 37 a 84 en solo tres meses. Además, el puntaje total de su cuestionario de salud mejoró de 116 antes de comenzar con la vitamina D a 64 después del tratamiento. La vitamina D posee efectos extraordinarios. Aprovecha sus beneficios. Cada célula de tu organismo la necesita.

¿Ya descargaste tu guía gratuita de 5 Pasos Para Sanar Más Allá del Diagnóstico? Descargala aquí:

<https://www.ladetectivedelasalud.com/ebook-5-pasos>

Cuando supe de los resultados de Jack, no pude evitar sentir una mezcla de alegría y alivio. Es emocionante y a la vez gratificante ver cómo un simple cambio, como ajustar los niveles de vitamina D, puede transformar no solo la salud física sino también el bienestar emocional de una persona. Es como si devolviéramos la esperanza, la energía y la vitalidad a quienes lo han perdido o nunca lo han conocido en su plenitud.

La vitamina D no es solo una cifra en un análisis de laboratorio, es una chispa de vida, un elemento fundamental que, cuando falta, nos deja en sombras, luchando contra malestares y enfermedades que podrían mitigarse o incluso evitarse. Es difícil expresar la satisfacción que se siente al ayudar a alguien a descubrir este "secreto" que, aunque conocido por muchos, sigue siendo ignorado o subestimado por otros tantos.

Siempre digo a mis clientes, amigos y familiares que la salud es un viaje, no un destino. Es un camino lleno de aprendizaje, experimentación y, a veces, redescubrimiento. A veces, ese viaje implica descubrir que algo tan pequeño y simple como la vitamina D puede ser la llave para desbloquear una mejor calidad de vida. Y cuando eso sucede, cuando veo esa transformación en alguien, no puedo evitar sentirme emocionada y comprometida a seguir compartiendo, investigando y aprendiendo.

Así que, te invito a no subestimar el poder de la vitamina D, a no pasar por alto ese posible déficit que podría estar afectando tu calidad de vida de formas que ni siquiera imaginas. Te invito a ser curioso, a ser proactivo en tu salud y bienestar. Y recuerda, aunque los números en los análisis son importantes, lo que realmente importa es cómo te sientes, cómo vives, y la alegría y plenitud que experimentas cada día. No hay mayor riqueza que la salud, y a veces, el camino hacia ella empieza con un simple paso hacia el sol, o hacia una botella de vitamina D.

Hazte la prueba, ajusta los niveles si es necesario, y observa cómo algo tan pequeño puede hacer una diferencia tan grande. Estoy aquí para guiarte, para ser parte de tu viaje, y para celebrar cada paso que des hacia una vida más saludable y feliz. Porque al final del día, eso es lo que todos buscamos: sentirnos bien, vivir bien y disfrutar cada momento al máximo. Y a veces, todo comienza con esa pequeña cápsula de sol que sostienes en tu mano. ¿Estás listo para ver qué puede hacer por ti?

<https://calendly.com/dianeseos/detective-de-salud>

CAPITULO 5:

6 Indicadores Clave del Panel Metabólico

Una mañana clara y fresca, entré en mi oficina. Tenía un mensaje de voz. Al escucharlo, se notaba que la mujer que hablaba intentaba contener las lágrimas. A los 30 segundos, no pudo más y comenzó a llorar. Su voz joven me impactó, pero no imaginé cuán joven era hasta que la llamé. Esta joven resultó tener 18 años. Cuando la llamé, su voz temblorosa en la línea era inolvidable. Admiro su valentía. A los 18, usualmente hablo con sus padres, pero ella tomó el control de su salud y se responsabilizó de ella, incluso pagando la factura.

A los 15, su mundo cambió cuando le diagnosticaron el virus de Epstein Barr, la mononucleosis. Le dijeron que se fuera a casa a descansar durante 3 meses. Imposible para alguien de 15!

Una de mis preguntas favoritas cuando inicialmente estoy hablando con mis clientes es: "¿cuándo fue la última vez que te sentiste bien?" Bueno, le hice esta pregunta en la llamada telefónica. No podía recordar. A lo largo de su infancia, enfermarse era simplemente un factor recurrente en su vida. Ahora, a los 18 años, ella sabe que algo no está bien. Y no puede seguir viviendo así.

Incapaz de mantener un trabajo, apenas puede salir de casa durante el día. Graduarse de la escuela secundaria fue una lucha. También estaba posponiendo sus sueños universitarios. Aunque todos sus amigos lo están haciendo ahora, sabe que fracasaría en la universidad si lo intentara ahora. Su cerebro no le permite concentrarse y mantener los ojos abiertos es la batalla más difícil que experimenta todos los días. Como adolescente, se estaba perdiendo lo que algunos podrían considerar los mejores años de la vida.

Así que hice lo que hago con todos: revisé sus expedientes médicos. Ella ya tenía sus análisis, solo me envió copias. Además de los análisis, ella completó mi cuestionario. Necesito saber cómo se siente para poder entender los números.

Me encanta trabajar con adolescentes o jóvenes; se curan rápido porque su cuerpo está creciendo y no han estado enfermos durante tantos años. Pero si has estado enfermo durante muchos años y ya no estás joven, mi consejo es: cuanto antes crees un entorno ideal para la sanación, mejor. No hay tiempo como el presente.

Al revisar su cuestionario, ¿por dónde empiezas si solo persigues síntomas? Perseguir síntomas te lleva a caminos vacíos y sin salida. Hay una forma mejor y estás aquí para aprenderla.

En su cuestionario, estos son los síntomas que calificó como 4/4 (frecuentes y severos):

- mareos,
- insomnio,
- ojos llorosos o picazón,
- bolsas u ojeras,
- visión borrosa o de túnel,
- zumbido en los oídos,
- congestión nasal,
- rinitis alérgica estacional,
- llagas en la boca,
- urticaria,
- erupciones,
- piel seca,
- pérdida de cabello,
- sofocos,
- sudoración excesiva,
- diarrea,
- sensación de hinchazón,
- eructos y gases,
- dolor de estómago,
- dolor o rigidez en articulaciones y músculos,

- debilidad o cansancio,
- atracones,
- antojos,
- retención de líquidos,
- bajo peso,
- fatiga,
- ansiedad y agitación,
- mala memoria,
- confusión,
- mala concentración,
- coordinación física deficiente,
- dificultad para tomar decisiones,
- tartamudeo o balbuceo,
- habla arrastrada,
- dificultades de aprendizaje,
- cambios de humor,
- miedo y nerviosismo,
- ira y depresión.

¿Por dónde empiezas con tantos síntomas?

Comienza con los análisis.

Los números nunca mienten y son poderosos cuando se leen correctamente.

Primero, ¿qué dice el CBC? Luego, revisa el estado de la vitamina D. Tercero, ¿qué piezas del rompecabezas encuentras en el Panel Metabólico Completo (CMP)?

Dentro de los análisis de nuestra joven de 18 años, encontré 3 piezas importantes de su rompecabezas en su CMP:

- desequilibrios de azúcar en la sangre,
- fatiga suprarrenal, e
- intestino permeable

Además, su panel de hierro se veía bien. Según su panel de colesterol, podría aumentar la ingesta de grasas saludables. De

acuerdo con su panel tiroideo, sus suprarrenales estaban sufriendo. La hormona que estaban bombeando a niveles altos, el cortisol, estaba agotando su tiroides. Y por último, ¡su vitamina D estaba por los suelos! Para la vitamina D, el rango normal en los análisis es de 32 a 100 (¿recuerdas?) Si estás por debajo de 32, estás absolutamente agotado. Si estás por debajo de 50, todavía no te sientes bien. Quiero ver a mis clientes alrededor de 80. Con este nivel de vitamina D, sé que sus células y su sistema inmunológico tienen un suministro suficiente para prosperar. Aquí está mi primer enfoque:

1. Aumentar la vitamina D y agregar algunos agentes de apoyo.
2. Abordar el virus.
3. Apoyar las suprarrenales y equilibrar su azúcar en la sangre al mismo tiempo.

A veces, estos 3 pasos pueden tardar hasta un año, pero para ella, mi estimación inicial fue de 3 meses.

Y funcionó. Este verano, comenzará la universidad en una universidad cercana. A los 18 años, si ella puede abordar una fatiga crónica severa, tú también puedes.

Sin embargo, si me llamas y quieres que te recete un par de suplementos, no lo haré. Eso lo hace el Dr. Google.

Una madre intentó que hiciera exactamente eso. A sus 40 años, luchaba con una variedad de problemas de salud, siendo el dolor de nervios el principal.

En ese momento, tenía un armario lleno de suplementos que tomaba simplemente para sobrevivir. Había agotado sus recursos en una variedad de citas médicas, incluyendo reumatólogos, especialistas en nervios y dolor, y una serie de consultorios de atención alternativa. Nada estaba ayudando.

Quería que le recomendara un suplemento basado en sus síntomas. “¿Puedes darme algo para quitar el dolor de nervios?” ¿Escuchas lo

que está mal en esa pregunta? La próxima vez que escribas algo en Google, detente. ¿Acabas de pedir una solución simple para un síntoma? ¿Hasta dónde te ha llevado ese enfoque?

En el mundo de la medicina funcional en el que vivo, nos enorgullecemos de encontrar la causa raíz de los problemas de salud. Nos equivocamos también. Nos hemos condicionado a pensar que hay una causa para todo, una causa única para todo.

No es cierto. Lo más probable es que haya múltiples piezas en tu rompecabezas de salud. Cuando te enfoques en que tu cuerpo esté saludable, los síntomas sobre los que preguntas al Dr. Google se resolverán.

Otra cosa que me irrita es cuando me preguntan "¿qué causa...?" No lo sé. No me importa. Quiero saber qué necesita tu cuerpo para estar saludable. Cuando estés saludable, estarás libre de síntomas. ¿Puedo decirte exactamente qué causa qué a medida que nos volvemos saludables? No. Puedo darte mi mejor suposición, pero prefiero que estés saludable en lugar de perseguir síntomas y tomar una pastilla para cada uno de ellos.

Ya has estado haciendo eso. Para! Deja de perseguir síntomas. Averigua qué necesita tu cuerpo para estar saludable, utilizando tus análisis normales, y luego haz el trabajo necesario. Sé paciente y haz el trabajo. No llegaste a donde estás de la noche a la mañana. No cambiará de la noche a la mañana.

Esta madre buscaba una salida fácil y barata. Solo un suplemento.

Eso te lo puede dar el Dr. Google o los estantes de Walmart. Pero obtienes lo que pagas. Los suplementos que utilizo requieren licencia para ser usados. ¿Por qué? Porque son tan buenos que no se necesita mucho para alcanzar la verdadera sanación.

Después de varios correos electrónicos durante un mes, finalmente la convencí que me diera sus análisis. ¡Vaya que estaba contenta de haberlo hecho!

No solo revisamos sus análisis, sino que también ayudamos a sus dos hijos y a una hermana. Vamos a sumergirnos en su panel metabólico. ¿Qué encontré? Agotamiento suprarrenal, más allá de la etapa de fatiga. Sin un marcador de vitamina D, pude usar su calcio para determinar que sus niveles de vitamina D estaban agotados; supondría que en los bajos 30s.

Su plan de tratamiento incluía:

- aumentar la vitamina D,
- apoyar las suprarrenales y equilibrar su azúcar en la sangre al mismo tiempo (porque los dos se tratan juntos para obtener mejores resultados).
- Eliminar lácteos y gluten de su dieta mientras se cura, ya que estos eran grandes culpables inflamatorios.

Esto no fue todo, pero conquistamos el dolor de nervios y una serie de otros factores que ella simplemente pensaba que eran "normales". No solo le ahorramos miles de dólares en análisis y terapias adicionales, sino que también la ayudamos a estar saludable. A lo largo de ese proceso, se sintió mejor en muchos aspectos. ¿Permanecerá así? Debería, pero ahora tiene las herramientas que necesita para prevenir futuras recaídas. Aquí está cómo puedes determinar lo que necesitas basado en 6 marcadores importantes en tu panel metabólico (CMP):

Marcador de Laboratorio	Rango Ideal	Si es bajo...?	Si es alto...?
Sodio	135-140	Fatiga Suprarrenal. Solo uno de estos marcadores debe estar fuera de rango para indicar problemas en las suprarrenales.	
Potasio	4.0-4.5		
ALT (Alanina Aminotransferasa)	10-26	Sobrecarga del Hígado y Sistema de Desintoxicación. Solo uno de estos marcadores debe estar fuera de rango.	
AST (Aspartato Aminotransferasa)	10-26		
Proteína Total	6.9-7.4	Intestino Permeable.	

Globulina	2.4-2.8	Solo uno de estos marcadores debe estar fuera de rango.
-----------	---------	---

Además de estos marcadores, hazte estas preguntas: Preguntas para la fatiga suprarrenal (cuantos más "sí", más probable es que sea para ti)

- ¿Te resulta difícil dormir o mantener el sueño?
- ¿Ansías la sal?
- ¿Necesitas café para despertarte por la mañana o para mantenerte despierto por la tarde?
- ¿Te mareás al pasar de una posición sentada a una de pie?
- ¿Los dolores de cabeza por la tarde son un problema?
- ¿Estás bajo una alta cantidad de estrés?
- ¿Te despiertas cansado incluso después de 6 horas o más de sueño?

Preguntas para un hígado sobrecargado (cuantos más "sí", más probable es que sea para ti)

- ¿Beber vino te hace sentir mal?
- ¿Eres sensible a los químicos?
- ¿Sufres de mareos al viajar en coche?
- ¿Tus pies huelen mal?
- ¿Tu sudor tiene un olor peculiar?

Preguntas para un intestino permeable (cuantos más "sí", más probable es que sea para ti)

- ¿Sufres de sensibilidades alimentarias?
- ¿Luchas con problemas intestinales no resueltos?
- ¿Las enfermedades autoinmunes son comunes en tu familia?

- ¿Las alergias estacionales o el asma son batallas que libras? Sé lo que estás pensando.

Fatiga suprarrenal.

Estrés.

Antes, de que te cierres inmediatamente y digas que no puedes hacer tu vida menos estresante, piensa en esto. Lo entiendo. Mi vida también es una locura y no creo que pueda hacerla menos estresante.

¿Qué pasa si encuentras la fuente de estrés dentro de tu cuerpo? Entonces puedes eliminar el estresor interno porque, lo más probable, ese estresor interno también es la razón de tu inflamación. Una vez que el estrés dentro de tu cuerpo desaparezca, podrás manejar los estresores externos mucho mejor.

¿Tiene sentido?

Pensé que sí.

¿Te gusta ese plan? Pensé que sí.

Tu CBC puede identificar esos estresores internos para ti.

¿Y los marcadores hepáticos? Sí, estos son marcadores hepáticos. Sin embargo, el hígado es solo un órgano en todo un sistema: el sistema de desintoxicación. Todo el sistema necesita funcionar de manera eficiente, no solo este órgano.

¿Alguna vez has oído hablar de intestino permeable? Algunos sabrán qué es y otros no. Te lo explicaré: Cuando digo "intestino", piensa en el intestino delgado. Tu intestino delgado es extraordinario y literalmente, la pared tiene solo un grosor de una célula. Debido a que vivimos en el siglo 21, nuestras células sufren mucho y las células del intestino no son una excepción. En lugar de estar apretadas y compactas, estas células tienen espacios entre ellas, de ahí el término "permeable". Dependiendo del número y tamaño de los espacios, así será la gravedad del intestino permeable.

He tenido personas que me dicen: "tengo esto porque tengo intestino permeable". Puede ser verdad. Pero el intestino permeable es solo una pieza de tu rompecabezas. Estos marcadores te ayudan a determinar qué tan grande es esa pieza realmente. ¿Qué te dicen realmente tus análisis normales sobre tu estado de intestino permeable? Ahora, basado en tu panel metabólico, el CMP, puedes determinar 3 PIEZAS ENORMES de tu rompecabezas de salud:

1. El estado de tus suprarrenales
2. Qué tan bien tu hígado está manteniendo el ritmo con las demandas que se le imponen
3. Qué tan grande es el papel que juega el intestino permeable en tus preocupaciones de salud.

Además de tu panel metabólico, necesitas prestar atención a tus marcadores de azúcar en sangre. Aquí están:

Marcador de Laboratorio	Rango Ideal	Si es bajo...?	Si es alto...?
Glucosa en Sangre	85-99		
HbA1C	4.8% - 5.6% >6.0% = Prediabetic >6.5% = Diabetic	Desequilibrios En El Azúcar En Sangre	Desequilibrios En El Azúcar En Sangre

El azúcar en la sangre es clave para varias cosas, pero impacta específicamente en tus hormonas. Para ayudar a que tu sistema endocrino funcione eficientemente, tu azúcar en la sangre necesita estar controlada. Y con control, me refiero a que tu azúcar en la sangre siempre se mantenga dentro del rango indicado anteriormente. Eso es control.

La Hemoglobina A1c (HbA1c) es tu estado de azúcar en sangre a largo plazo, mientras que el marcador de glucosa en sangre es lo que era tu azúcar en la sangre en el momento en que se extrajo tu

sangre. Obtén ambos. Mantén un seguimiento de ambos. Luego haz lo que sea necesario para estabilizar estos.

Veamos dentro de un ejemplo para que realmente entiendas estos 6 marcadores encontrados dentro del panel metabólico completo (CMP):

Marcador de Laboratorio	Rango Ideal	Estado del Cliente	¿Qué significa?
Sodio	135-140	144	Fatiga Suprarrenal
Potasio	4.0-4.5	4.1	
ALT	10-26	35	El hígado está sobrecargado. El sistema de desintoxicación necesita ayuda
AST	10-26	29	
Proteína Total	6.9-7.4	6.7	Intestino Permeable
Globulina	2.4-2.8	2.1	

Este cliente va a necesitar ayuda en:

- Sanar las suprarrenales (y equilibrar el azúcar en la sangre – siempre haz estas dos cosas juntas),
- "Desintoxicación Hecha Correctamente" – así me refiero a ella. Hay un kit de 90 días para eso.
- Sanar el intestino permeable con los suplementos adecuados y la eliminación de alimentos problemáticos.

¿Qué pasa si tus análisis muestran fatiga suprarrenal Y tu azúcar en sangre está dentro del rango que mostré arriba? Trata ambos al mismo tiempo de todos modos.

Ahora lo tienes. Ahora puedes leer 6 marcadores muy importantes dentro del panel metabólico, así como los marcadores de azúcar en sangre muy importantes. ¿Qué te dicen realmente tus análisis

normales? ¿Ya descargaste tu guía gratuita de 5 Pasos Para Sanar Más Allá del Diagnóstico? Descargala aquí, es gratis:

<https://www.ladetectivedelasalud.com/ebook-5-pasos>

Así que aquí estás, buscando respuestas, esperanza y una solución. Aquí, en este camino hacia la salud, te ofrezco no solo mi experiencia sino también mi empatía y entendimiento. Cada número, cada síntoma, cada lágrima derramada en busca de alivio, es una historia que merece ser escuchada y tratada con delicadeza y determinación. Ya sea que estés luchando contra la fatiga, el dolor o una enfermedad crónica, cada paso que tomes hacia tu bienestar es valioso y valiente. No estás solo en este viaje. Juntos, exploraremos cada rincón de tus análisis, y con cada respuesta encontrada, nos acercaremos a ese anhelado estado de salud y alegría. Porque al final del día, lo que realmente importa es que puedas vivir tu vida al máximo, libre de cargas y plena de posibilidades. Te acompaño en cada paso, con la ciencia y el corazón en mano, listos para devolverte la salud que mereces.

<https://calendly.com/dianeseos/detective-de-salud>

CAPITULO 6:

Lo que Realmente Significa un Panel de Colesterol "Malo"

Si alguna vez te han dicho que tu panel de colesterol es malo, probablemente recibiste instrucciones explícitas de tomar medidas inmediatas para cambiar tu estilo de vida, en términos de dieta y ejercicio, para reducir tu colesterol o incluso tus triglicéridos. Si estos seguían altos en el próximo análisis, necesitarías una estatina. Quizás ya estés tomando una, o tal vez estés tratando de evitarla. Sin embargo, no importa lo que hagas, tu colesterol o triglicéridos no cambian. Permíteme darte otra opción. Para mí, un panel de colesterol "malo" significa tres cosas:

1. Problema de tiroides,
2. Desequilibrios de azúcar en sangre y
3. Inflamación.

Detesto esa última - la inflamación. Se le culpa de tantas cosas. Piensa en todos los diagnósticos que terminan en "itis", sí, eso significa inflamación. Por ejemplo, tendinitis significa inflamación de los tendones. Dermatitis: inflamación de la piel. Bronquitis: inflamación de los bronquios (los pulmones). Ninguno de estos diagnósticos nos dice qué está causando esta "inflamación", solo indican que está presente. Ahora, debido a esta misteriosa inflamación, la gente consume suplementos de cúrcuma como locos, esperando tratar esta cosa que llamamos "inflamación". En lugar de eso, recomiendo averiguar qué está causando esta "inflamación" y eliminarla. Todos saben que el CBC puede encontrar el estresor interno. Lo más probable es que el (los) estresor(es) interno(s) también sea(n) una causa mayor de inflamación. Elimínalo, dale a tu cuerpo lo que necesita y luego observa cómo se cura.

Cuando pienses en "colesterol malo", piensa de manera diferente. Pero vamos un paso más allá. Hay un patrón que necesitas conocer sobre el panel de colesterol. Este patrón puede ayudar a identificar tendencias autoinmunes, al igual que el CBC. De hecho, es un patrón que veo a menudo, razón por la cual quiero enseñártelo aquí.

Pero no dejes que el resultado del patrón te asuste. Cada vez que uso el término "autoinmune", asusta a la gente. No dejes que te asuste. Te enseñaré qué hacer en el capítulo sobre autoinmunidad.

Aquí tienes un ejemplo. Esta vez, es un caballero. Está en sus 60s, a punto de retirarse. Su historial de salud es extenso, pero no extenso en la forma en que anticiparías. Cuando digo extenso, me refiero a la cantidad de trabajo y esfuerzo que ha puesto en mantenerse saludable. Tanto él como su esposa han pasado por rigurosas terapias de tratamiento, no las ordinarias. Pero todavía sentían que algo faltaba. Su análisis de sangre me dijo bastantes cosas. Pero es su panel de colesterol lo que me gustaría señalar. Aquí están sus resultados:

Marcador de Laboratorio	Sus Niveles	¿Alto, bueno, o bajo?
Colesterol	269	Alto
Triglicéridos	61	Bueno
HDL	99	Bueno
LDL	158	Alto

Un panel de colesterol bastante bueno en general, a los ojos de la mayoría. Solo querrían asegurarse de que el colesterol y los LDL (lo que consideramos los "malos") no aumenten. Para mí, esto encaja en el patrón que necesitas conocer: posibilidad autoinmune.

Aquí te explico cómo leer el panel de colesterol con el patrón que necesitas saber:

Marcador de Laboratorio	Rango Ideal	Estado del Cliente	¿Qué significa?
-------------------------	-------------	--------------------	-----------------

Colesterol	150-199	Desórdenes de Tiroides, Desequilibrios en el Azúcar en Sangre, Inflamación	-/-
Triglicéridos	75-100		½ Colesterol
HDL	55-100		½ Triglicéridos
LDL	<99		-/-

Este es el patrón que QUIERES ver. Por ejemplo, si el colesterol es 210, QUIERES que los triglicéridos estén alrededor de 105. El HDL seguirá el mismo patrón y estará alrededor de 55. Cuando este patrón se rompe, como ves en nuestro hombre de 60 años arriba, va a indicar una posibilidad autoinmune y querré ver si se confirma en el CBC. Luego querré revisar la tiroides, el azúcar en sangre y cualquier marcador de inflamación. No los compartiré aquí, pero quiero que entiendas mi proceso de pensamiento, así que estoy hablando en voz alta sobre cuáles serían mis próximos pasos. Permíteme darte un ejemplo más. La llamaré Candace. Candace tiene 32 años y está tratando de quedar embarazada. Su panel de colesterol fue el siguiente:

Marcador de Laboratorio	Sus Niveles	¿Alto, bueno, o bajo?
Colesterol	238	alto
Triglicéridos	194	alto
HDL	56	bueno
LDL	143	alto

¿Cómo afecta esto su capacidad para quedar embarazada? El colesterol tiene un impacto directo en las hormonas. El estrógeno, la progesterona y la testosterona provienen del colesterol. El cuerpo de una mujer necesita tener la cantidad correcta de grasas saludables para hacer niveles hormonales saludables.

Recuerda, tus análisis son todas piezas de un rompecabezas para tu historia de salud. Una vez que tienes todas las piezas del rompecabezas, sabes qué necesitas hacer para activar la curación innata dentro de tu cuerpo.

Al trabajar simplemente en el componente autoinmune, como se muestra en el patrón anterior (o la falta del patrón, que es más exacto), no tardó mucho en obtener una prueba positiva; de hecho, menos de 3 meses.

Ahora que hemos abordado la posibilidad de autoinmunidad en diversas áreas de análisis "normales", es hora de que realmente lo entendamos. Cuando lo entendamos, sabremos cómo tratarlo. Y he descubierto 3 simples pasos para deshacerse de la autoinmunidad.

¿Ya descargaste tu guía gratuita de 5 Pasos Para Sanar Más Allá del Diagnóstico? Descargala aquí, es gratis:

<https://www.ladetectivedelasalud.com/ebook-5-pasos>

CAPITULO 7:

3 Pasos para Superar las Enfermedades Autoinmunes

Las enfermedades autoinmunes son una epidemia invisible. ¿Por qué? Porque incluso los investigadores tienen dificultades para definir las, entonces, ¿cómo esperamos que sepan tratarlas?

Estoy aquí para cambiar todo eso. Aquí y ahora. Esta es mi definición de enfermedad(es) autoinmune(s): un sistema inmunológico sobrecargado comienza a atacar tejidos sanos y normales del cuerpo. Lo que ataca está determinado por lo que tus genes le indican.

Actualmente, dependiendo de la fuente, hay entre 80 y 100 diagnósticos autoinmunes y la lista sigue creciendo. Lo mismo sucede con la cantidad de personas diagnosticadas (24 millones de estadounidenses y en aumento). Diagnósticos como:

- Parkinson
- Esclerosis Múltiple
- Espondilitis Anquilosante
- Enfermedad de Crohn y Colitis Ulcerosa
- Diabetes Tipo 1
- Tiroiditis de Hashimoto
- Artritis Reumatoide
- Enfermedad de Addison y Graves
- Síndrome de Guillain Barre
- Fenómeno de Raynaud
- Esclerodermia y LES
- Psoriasis

Otros diagnósticos se están volviendo más similares a autoinmunes a medida que aprendemos sobre ellos:

- SOP
- Endometriosis
- Enfermedad Celíaca
- Autismo
- Enfermedad POTS

Cuando se trata de estas "condiciones autoinmunes", todas comienzan con el mismo mecanismo. Por alguna razón, tu sistema inmunológico decidió atacar tu tejido. Todos estos problemas son del sistema inmunológico.

Trátalo y luego vuelve para sanar el tejido dañado. Mi enfoque es único entre la mayoría. Aquí están mis 3 pasos para superar las enfermedades autoinmunes:

- 1- Identifica y elimina los desencadenantes.
- 2- Calma el sistema inmunológico.
- 3- Rehabilita el intestino.

No importa cuál sea el diagnóstico, todos tienen el mismo mecanismo. El diagnóstico solo te indica qué tejido está atacando el sistema inmunológico y, por lo tanto, qué síntomas están presentes.

Analicemos algunos escenarios. Primero, conozcamos a Jamaal, un joven afroamericano de 25 años que recientemente recibió un diagnóstico de Artritis Reumatoide. El dolor en las articulaciones estaba afectando su capacidad para competir en Crossfit, y eso es lo que le ayudaba a mantenerse equilibrado. Se mudó a Estados Unidos cuando tenía 17 años y no ha visto a su familia en 3 años.

La forma en que su equipo de salud abordó este nuevo diagnóstico fue bastante estándar: inyecciones de Humira cada semana por el resto de su vida para "manejar" los síntomas. Mi objetivo con los pacientes no es "manejar" su salud.

Mi objetivo es ser la última persona a quien le cuenten su historia actual. La cambiaremos juntos.

Para él, el gran "desencadenante" fueron los parásitos. Una vez que los abordamos, necesitábamos pasar al siguiente paso para superar las enfermedades autoinmunes: calmar el sistema inmunológico.

Uno de mis métodos favoritos para hacer esto es muy simple: vitamina D (en dosis potentes). Ya conoces el procedimiento de la vitamina D en este punto. Una vez que el sistema inmunológico está calmado, entonces el paso 3: rehabilitar el intestino. Es el 80% del sistema inmunológico.

Ya que él tiene solo 25 años, vio resultados rápidamente y terminamos en 6 meses. Casi un año después, sigue fuerte en el gimnasio Crossfit porque es uno de mis mejores referidos.

Jamaal no es el único individuo que ha superado un diagnóstico autoinmune (sin tener que seguir una dieta restrictiva loca).

Kathy es una madre que estaba triunfando en la vida hasta su tercer hijo. "Todo se fue cuesta abajo desde ahí", me dijo.

Le pregunté a Kathy una de mis preguntas favoritas: Si pudiera cambiar todo en un momento y eliminar 3 problemas de salud, ¿cuáles serían?

Su respuesta fue 1) fatiga interminable, 2) "mi cerebro no funciona como antes", y 3) "no importa lo que haga, este peso del bebé no se va".

Cuando entré en escena, previamente había sido diagnosticada con tiroiditis de Hashimoto. La levotiroxina fue el tratamiento intentado. "No está haciendo nada".

Muchas mujeres se encuentran en esta situación. De hecho, la levotiroxina siempre está entre los 3 medicamentos más recetados en todo el mundo. Y, sin embargo, como Kathy, muchas mujeres no experimentan ningún cambio con ella. Si tienen suerte, los números en sus análisis de tiroides pueden parecer correctos después. Pero

nada cambia en cómo se sienten. Lo contrario también sucede: algunos informan que se sintieron un poco mejor durante un corto período después de eso, luego todo volvió a la forma en que estaba antes de comenzar el medicamento.

Kathy está cansada de escuchar "es porque eres madre; intenta tomar siestas mientras tus hijos duermen". Incluso le han mencionado la palabra "depresión". Estoy aquí para decirte que "no es porque seas madre". No está todo en tu cabeza. Tienes razón sobre tu cuerpo: algo no está bien. Puede que no aparezca en tus análisis, pero no te equivocas. De hecho, a estas alturas, espero que sepas cuáles son esos "alcos" en tus análisis.

Los "alcos" de Kathy eran:

- desequilibrios en el azúcar en sangre
- fatiga adrenal
- deficiencia de vitamina D (estaba en 38)
- un panel de colesterol que apuntaba hacia la autoinmunidad
- un panel de tiroides que apuntaba hacia las adrenales y la glándula pituitaria (que produce la hormona conocida como TSH)
- un virus de bajo grado
- una incapacidad para convertir las vitaminas B en la forma utilizable por el cuerpo

Uf! Puede parecer una lista larga, pero listas como esta son comunes.

Recuerda, estos marcadores de laboratorio identifican piezas del rompecabezas. Estas piezas identifican lo que necesitas hacer para activar la capacidad de curación innata que tu cuerpo tiene dentro de sí mismo. Aquí no estamos tratando un diagnóstico. Nunca lo he hecho y nunca lo haré.

Ya sea que tengas un diagnóstico o no, no me importa. Ni debería importarte.

Sí, Kathy tiene Hashimoto. Es autoinmune. Seguí estos 3 pasos para ayudarla a superar sus problemas de salud. ¡Tú puedes hacer exactamente lo mismo!

Paso n.º 1: Identificar los desencadenantes: eliminamos el gluten de su dieta y abordamos el virus de bajo grado

Paso n.º 2: Siguió mi protocolo de 3 meses para aumentar la vitamina D (como viste en el capítulo de vitamina D)

Paso n.º 3: Rehabilitar el intestino

Superamos los primeros 2 pasos en un período de tiempo de 3 meses y este es el correo electrónico que recibí: *"Diane, gracias por ayudarme a recuperar mi vida. Por primera vez en mucho tiempo, pude leer cuentos a mis hijos en la cama anoche y ellos se quedaron dormidos antes de que yo estuviera lista para irme a la cama. ¡Esa es la clase de madre que quería ser y ahora lo soy!"*

¿Qué pasa con su medicación para la tiroides? Trabajó con su médico para reducirla gradualmente. Se completaron análisis de seguimiento después del protocolo de 6 meses que diseñé para ella y estaba tan feliz de enviármelos cuando los recibió.

La página de portada decía: "¡MIRA!"

Todos los marcadores estaban dentro del rango "ideal" que he estado enseñando aquí. Su estado de vitamina D pasó de 38 a 92. Ella sabe que la vitamina D es absolutamente crucial para mantener calmado su sistema inmunológico. Establecimos una dosis de mantenimiento de vitamina D y ella constantemente me dice: "He estado enviando a todos los que conozco a que hablen contigo". Ahora, también está el libro.

Dile a tus amigos y seres queridos que necesitan este libro. Ayúdalos a descubrir lo que sus análisis "normales" realmente les dicen; al igual que tú lo has descubierto.

Bien, ahora realmente entendamos estos muy importantes 3 pasos para superar las enfermedades autoinmunes:

1. Identificar (y eliminar) los desencadenantes
2. Calmar el sistema inmunológico
3. Rehabilitar el intestino (que es el sistema inmunológico)

Los desencadenantes pueden ser una variedad de cosas y nunca es solo uno. Enumeremos un par de ellos:

- Infecciones
 - parásitos, hongos, virus, bacterias
- Sensibilidades alimentarias
- Químicos y toxinas
- Estrés y eventos estresantes
 - – Cambios emocionales
 - – Eventos traumáticos
- Exposición al moho
- Cambios metabólicos
 - – Embarazo/parto, SOP

¿Alguna vez te has preguntado por qué alguien desarrolla diabetes tipo 1 a los 7 años y otro a los 23 años?

¿Por qué alguien tiene Hashimoto a los 17 años y otro a los 37?

Son los desencadenantes.

Piensa en esto como llenar una taza. En algún momento, la taza va a rebosar. Y ese es el desencadenante final. Es lo que activa el gen. Una vez que el gen está activo, el sistema inmunológico comienza a atacar.

Este es el primer paso más importante. Encuentra los desencadenantes, especialmente los que están dentro de tus análisis normales, y ponte a trabajar.

Mientras trabajas en los desencadenantes, no dudes en añadir algunos agentes calmantes del sistema inmunológico. El que más recomiendo es, ya lo sabes, ¡vitamina D! Consigue la dosis correcta y observa cómo las cosas dentro de tu cuerpo simplemente comienzan a "tranquilizarse". Este es el MEJOR ingrediente (cuando se obtiene de una fuente de alta calidad) para calmar tu sistema inmunológico.

Y ese es el paso n.º 2: Calmar el Sistema Inmunológico.

El paso n.º 3 es rehabilitar el intestino, que es el 80% del sistema inmunológico.

Pongámoslo en acción.

Tabatha es una madre de 38 años de 4 hijos que vino a mí buscando ayuda para estos "brotes" que nadie puede resolver. Ella explica esos días buenos donde su cerebro piensa claramente y luego días (como aquel en que nos conocimos), donde olvidó recoger a su hijo del preescolar. Recibió la llamada vergonzosa aproximadamente una hora antes de nuestra consulta.

"Si tan solo esta fuera la primera vez", exclamó, conteniendo las lágrimas.

"Deja que fluyan las lágrimas, querida", la animé. Y así lo hizo.

"Estoy tan cansada de estar así. No importa cuánto duerma, siempre me siento cansada. Me han recetado antidepresivos y agentes para dormir. Lo siguiente que quieren hacer es un estudio del sueño para colocarme en una máquina CPAP. Tengo 38 años y me veo tan saludable por fuera".

"Simplemente no lo entiendo. La semana pasada era totalmente diferente. No estaba en esta caída o 'brote' como la que experimento aproximadamente una vez al mes. Y cada vez, el brote dura unos días".

"He dejado de lado todos los alimentos que todos dicen que son culpables. Sin embargo, estoy aquí contigo porque no puedo seguir

viviendo con esta forma de alimentarme, ni es sostenible. He estado leyendo tu información y me doy cuenta de que no impones la comida y la nutrición como lo hacen los demás. Eres auténtica."

Siempre que escucho la palabra "brote", quiero ver qué hay en el CBC. Estos "brotes" tienen desencadenantes.

¡Atrapé estos brotes en sus análisis! Pude rastrear sus "días buenos" y "días malos" a través de los análisis. Sus buenos días ocurrieron cuando su CBC era ideal. Los malos días ocurrían cuando su CBC mostraba un virus de bajo grado. En los días en que el virus es más activo, experimenta "brotes". Cuando está más dormido, esos son sus buenos días.

Puede ser lo mismo para ti.

Observa, nunca coloqué una etiqueta en sus síntomas y el enfoque es el mismo para cualquier diagnóstico autoinmune. Trabajamos en el virus, aumentamos la vitamina D y reconstruimos su intestino.

Tabatha superó las sensibilidades alimenticias. Ahora puede concentrarse en la maternidad y comer comida real, como el resto de su familia.

Tú puedes hacer lo mismo y ahora sabes cómo: lo que necesitas, específico para ti, específico para tus análisis. ¿Ya descargaste tu guía gratuita de 5 Pasos Para Sanar Más Allá del Diagnóstico? Descargala aquí, es gratis:

<https://www.ladetectivedelasalud.com/ebook-5-pasos>

Y así, queridos amigos, es como tomamos el control de nuestra salud. No dejamos que las etiquetas y diagnósticos nos definan. En lugar de eso, entendemos y abordamos las causas subyacentes, llevando el conocimiento y el poder de vuelta a nuestras manos. Cada paso, cada descubrimiento, cada pequeña victoria es un paso más hacia una vida plena y saludable. Juntos, podemos hacer que estas enfermedades invisibles sean visibles y manejables. Con amor y dedicación, pasión y paciencia, no hay nada que no podamos

superar. ¡Vamos a tomar el control, a calmar, a rehabilitar y a vivir la vida que merecemos!

CAPITULO 8:

3 Advertencias que Necesitas Conocer

¡U f! Hemos descubierto tanto sobre tus análisis "normales".

Ahora sabes:

- Cómo determinar si tu cuerpo está luchando contra una infección subyacente y de bajo grado (y de qué tipo) utilizando tu CBC regular.
- Cómo saber si a tu cuerpo le falta hierro y/o vitamina D. Recuerda, el hierro es necesario para que cada célula reciba oxígeno. Sin él, ni siquiera pienses que vas a sanar. ¡Y la vitamina D es igual de importante, pues cada célula también la necesita!
- Qué significan las piezas de tu panel metabólico, lo cual puede ahorrarte miles de dólares en pruebas médicas funcionales especializadas.
- Hay opciones para mejorar tu panel de colesterol y qué significa realmente un panel de "mal" colesterol. De hecho, incluso puedes determinar si tus síntomas apuntan hacia un patrón autoinmune con tu panel de colesterol.
- Los 3 pasos necesarios para darle la vuelta a la enfermedad autoinmune.

Ahora sabes lo que tus análisis "normales" realmente te dicen.

Ahora tienes las piezas del rompecabezas que has buscado durante años y probablemente has gastado mucho dinero en encontrar.

Ahora sabes lo que se necesita para llevar tu cuerpo a un ambiente saludable.

Ahora sabes cómo dejar de perseguir síntomas.

Pero tengo 3 advertencias para ti. Estos 3 aspectos pueden impactar dramáticamente en tus análisis y en tu viaje de sanación. De hecho, cuanto más trabajo con individuos y les ayudo a sanar físicamente, más veo estos 3 obstáculos interponerse:

- Un Ambiente Tóxico
- Mentalidad
- Experiencias de la Infancia

No sucede a menudo, pero hay ocasiones en que establezco el protocolo perfecto para alguien, basado en sus análisis y cómo se sienten, y esto no produce ningún cambio en su salud. Ninguno, según reportan.

Puedo contar con una mano cuántas veces ha ocurrido esto. Cada vez, planteo preguntas sobre su entorno. Nunca olvidaré la respuesta de una mujer.

Tenía poco más de 60 años y luchaba contra una fatiga debilitante. La fatiga era tan grave que vivía de un cheque de discapacidad por ello. Le pregunté sobre su casa. Preguntas simples como qué tan vieja era. Si el interior era original, etc.

"Mi casa fue construida hace más de 40 años y he vivido en ella durante los últimos 12 años. No he hecho ningún cambio en el interior".

Luego, ella misma señaló el problema, "Hay una fuga de agua en el sótano que ha llevado al moho, pero vivo arriba y no tengo dinero para arreglarlo".

Moho.

Déjame decirlo alto y claro: ningún suplemento, ninguna medicación, ningún cambio drástico en la dieta, ni siquiera los mejores médicos del mundo, cambiarán tu salud si siempre vuelves a un ambiente tóxico.

De hecho, iría a la guerra por esto: el aire que respiras es más importante que la comida que comes.

¿Crees que no hay posibilidad de moho en tu casa? ¿Crees que no hay posibilidad de moho en tu entorno? Piénsalo de nuevo.

Vivo en un entorno donde experimentamos las 4 estaciones. En la primavera, cuando la tierra congelada se está descongelando, el moho es fácilmente una posibilidad. Incluso he visto aparecer síntomas aleatorios en individuos durante la primavera y luego desaparecer una vez que la temperatura realmente sube. Las alergias ambientales encajan en esta categoría: la peor época es la primavera.

Para sanar de verdad, puede requerir más que un tratamiento físico. Ningún suplemento puede contrarrestar el aire tóxico que estás respirando.

¿Captaste la segunda parte del problema de esta mujer? La falta de dinero para solucionarlo.

Mentalidad.

Imagina cuánto dinero se gastó en suplementos y tratamientos a lo largo de los años cuando lo que realmente se necesitaba era una mudanza o un extenso trabajo de remodelación en su hogar.

El dinero no es el único culpable de la mentalidad.

No puedo decirte cuántas veces he escuchado, "Tengo X, Y, Z..."

Observa realmente cómo hablas de tu salud. ¿Le dices a tu cerebro que tienes X? ¿Usas tu salud como excusa? ¿Te beneficia tu salud? ¿Estás usando la depresión como excusa para no conseguir un trabajo? ¿Alguna vez has dicho, "bueno, no puedo hacer esto porque tengo aquello"? Tú rellenas los espacios en blanco.

Estar saludable no es solo tomar las pastillas correctas, suplementos o fármacos. Estar saludable comienza entre nuestras orejas. ¿Cuáles son nuestros pensamientos? ¿Qué historias nos estamos contando?

Uno de los casos más desgarradores que he visto fue cuando trabajé con una abuela en sus primeros 50 años. Tenía lo que la mayoría consideraría una enfermedad autoinmune *grave*; y estaba en una etapa avanzada.

Dentro de los primeros meses de trabajar juntos, hizo un progreso increíble. Donde vimos cambios dramáticos fue en su intestino, y los vimos rápidamente. Siempre había luchado con el estreñimiento. Incluso recuerda haber tenido que visitar la sala de emergencias en su adolescencia por ello. Las evacuaciones intestinales eran una vez a la semana (si tenía suerte). Con mi ayuda, conseguimos que su cuerpo tuviera las herramientas adecuadas para abordar la causa subyacente de su constante estreñimiento. ¡Dentro del primer mes tenía evacuaciones intestinales diarias y regulares! La puerta a su nueva vida se había abierto.

Estábamos a punto de pasar a la siguiente fase de sanación cuando un familiar le dijo "debes seguir trabajando hasta que puedas recibir la discapacidad".

Todo el progreso que habíamos logrado se fue por el inodoro.

¡Hablar de ver cerrarse la puerta de oportunidades!

Ahora, la idea de tener este feo futuro, sin importar lo que hiciera, era inevitable.

Desafortunadamente, no he trabajado con ella desde entonces, no por mi elección. Pero también puedo decirte que su enfermedad autoinmune ahora tiene el control completo de su cuerpo. Y comenzó con una sola declaración de un familiar.

La mente es una cosa poderosa. Cree lo que le decimos. Cree en lo que le introducimos.

¿Qué estás diciendo? ¿Qué están diciendo las personas que te rodean a tu cerebro?

Las palabras que te dices a ti mismo y las palabras que escuchas pueden ser tan tóxicas como una fuga de agua en un sótano.

Finalmente, el tercer obstáculo que puede destruir la capacidad de tu cuerpo para sanar: *las experiencias de la infancia*.

Al principio de mi servicio como coach de salud, tuve la oportunidad de trabajar con una madre y sus tres hijos. La madre se estaba haciendo una prioridad después de un feo divorcio que acababa de sucederle. Cuanto más trabajaba con ella, más me daba cuenta de que tenía algunas experiencias de la infancia impactando en su salud física.

Por varias razones, se había distanciado de su madre. No se habían hablado en más de 10 años. A veces, esto es una parte necesaria de un viaje de sanación.

Para darte una idea de cómo fue su infancia, ella recuerda una experiencia vívida a la edad de 4 años. Su madre estaba enojada con su padre un día, así que para vengarse, puso a los 4 niños en el coche y lo estacionó en las vías del tren. Su padre era un conductor y se suponía que debía conducir el tren que los golpearía.

Ella recuerda haber salido de allí solo con un pequeño trozo de vidrio en el dedo, nada menos que un milagro.

Años más tarde, apenas puede funcionar. Estas experiencias tienen un impacto en el cuerpo físico. Ningún suplemento puede ayudar a sanar a nuestro niño interior. Ningún fármaco tampoco.

Todos tenemos experiencias de la infancia que nos moldean. Nos moldean nuestra salud física también.

Aquí hay dos ejemplos principales:

Tyler, que se acerca a sus años de adolescencia, tiene 12 años y su madre está muy preocupada por él. Ha notado que no come mucho y se unió al equipo de atletismo a través de la escuela secundaria.

El diagnóstico sería anorexia.

Tyler estaba aterrorizado de ser "gordo". Vio a alguien en la escuela ser acosado por ser gordo. En ese momento, juró que nunca sería

gordo. Como resultado, dejó de comer y comenzó a correr, corriendo casi hasta la muerte.

Las experiencias de la infancia influyen en la salud física.

Lo contrario también puede suceder.

Kara era un encanto que luchaba con el síndrome de ovario poliquístico. A los 21 años, su médico le dijo que necesitaba perder peso, 80 libras para ser exactos. Sin proporcionarle ninguna herramienta para lograrlo, vino a mí.

Si has estado a mi alrededor lo suficiente, sabrás que nunca comercializaré ningún tipo de tratamiento o plan de pérdida de peso. Hay mucho más en la pérdida de peso que la dieta y el ejercicio. Kara es el ejemplo principal.

Después de mucha discusión, descubrí la verdadera razón por la que Kara estaba "sobrepeso". Durante la escuela secundaria, Kara tuvo demasiados encuentros negativos con miembros del equipo de animadoras. En su mente, las chicas "delgadas" eran malas. "¿Por qué iba a querer convertirme en una de ellas?" Ningún régimen de dieta o ejercicio va a cambiar su peso. Su cerebro está utilizando el peso como un mecanismo de protección. ¿Está haciendo lo mismo contigo?

Las experiencias de la infancia moldean quiénes somos, incluso nuestra salud física.

Cuanto más ayudo a las personas a superar desafíos físicos, más combino un enfoque multifacético. Solo hay cierto progreso que el tratamiento físico puede ayudarte a lograr. Si tu entorno es tóxico (de cualquier manera), será un factor limitante.

¿Necesitas ayuda con el diálogo interno? ¿Necesitas mejorar a las personas que te rodean? Te ayudará a superar desafíos físicos.

Todos fuimos niños alguna vez. ¿Cuánta sanación necesita nuestro niño interior? TODOS la necesitamos. La pregunta es si estás dispuesto a hacer el trabajo.

Después de los cientos de análisis que he visto, estos 3 factores pueden bloquear ciertamente los resultados y pueden impactar los números que estás viendo en tus análisis de sangre.

¿Por dónde empezar?

Ya sabes lo que tus análisis "normales" realmente te dicen ahora.

Hay una razón y un método para cómo sanas. Desafortunadamente, no puedes sanar todo a la vez. *La verdadera sanación lleva tiempo.*

La verdadera sanación dura toda la vida. Pero puedes hacerlo. Estoy aquí para ayudarte en cada paso del camino.

Ahora que sabes lo que realmente dicen tus análisis, comencemos a sanar más allá del diagnóstico.

¿Ya descargaste tu guía gratuita para entender tus análisis de sangre? Consíguela aquí:

<https://www.ladetectivedelasalud.com/ebook-5-pasos>

Los Siguientes Pasos

Ahora, ¿qué sigue? Estás mirando tus análisis de sangre, viendo todas esas respuestas que estaban dentro de los laboratorios todo el tiempo, pensando "¿por dónde empiezo?"

Aquí está la cosa: piensa en estos hallazgos dentro de tu análisis de sangre como piezas de tu rompecabezas de salud. Estas piezas son lo que tu cuerpo necesita para pasar de estar enfermo a estar saludable.

Recuerda, no estamos persiguiendo síntomas.

No estamos tratando diagnósticos. Estamos ayudándote a SANAR. A ti como una persona completa. No una sola glándula. No un solo órgano. Ni siquiera un solo sistema.

Realizar este proceso adecuadamente requiere seguir un camino específico; no es posible abrumar tu cuerpo de golpe. La sanación debe ser gradual. He acompañado a cientos de personas en este camino hacia la recuperación y estoy dispuesta a compartir contigo los pasos precisos que deben seguirse. Adhiérete a cada uno de ellos para facilitar tu proceso de sanación. Los detalles de lo que debes hacer en cada etapa se pueden determinar a través de tus análisis de sangre, los cuales ya estás capacitado para interpretar. Descarga mi guía de sanación de cinco pasos, o si lo prefieres, agenda una consulta gratuita de 15 minutos conmigo.

Guía ⇒ <https://www.ladetectivedelasalud.com/ebook-5-pasos>

Consulta ⇒ <https://calendly.com/dianeseos/detective-de-salud>