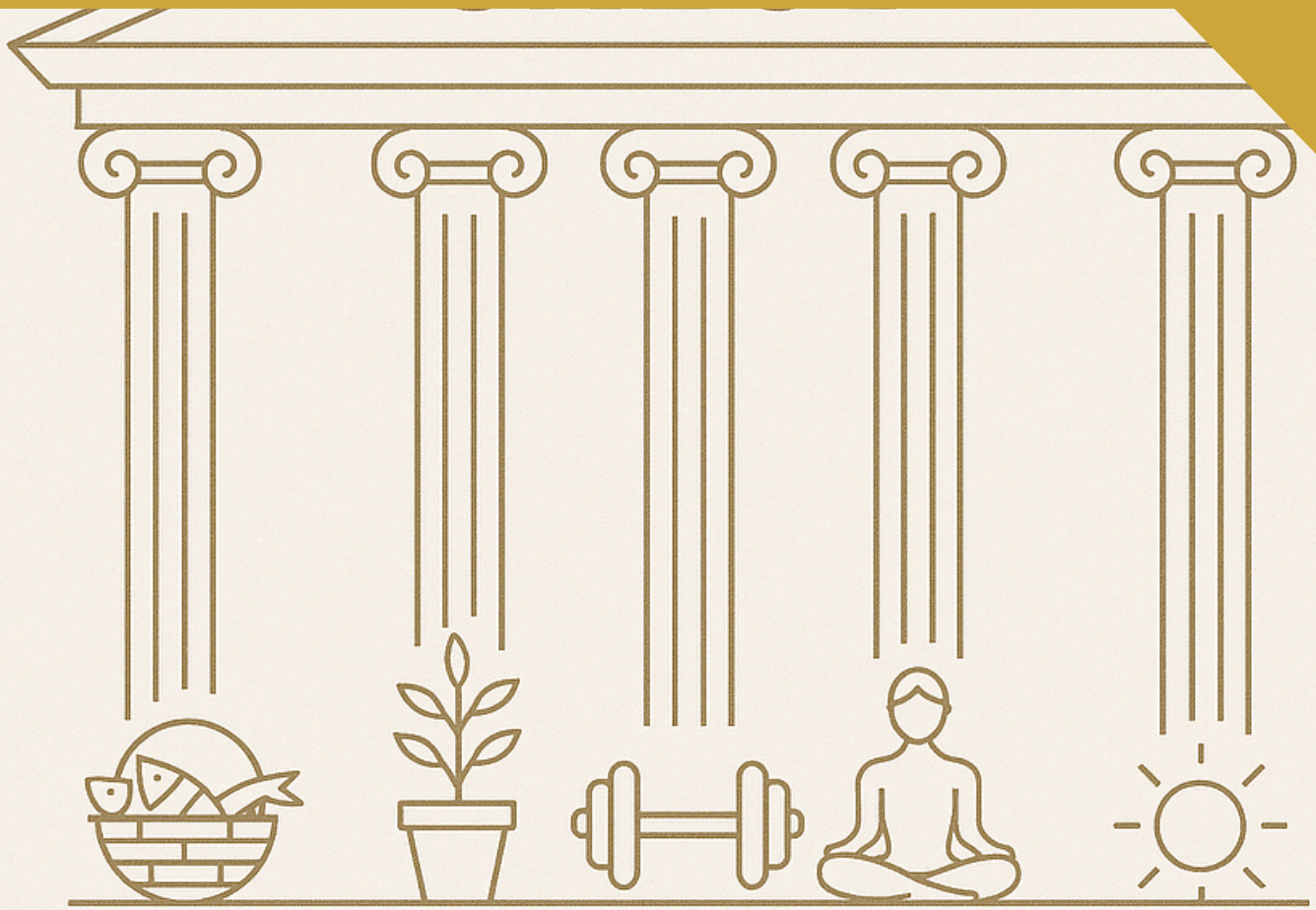
TIROIDESVIVA.COM



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD:

INFLAMACION

2026

INFLAMACIÓN

La mayoría de personas buscan la causa de su **inflamación** en el lugar equivocado.

En la genética. En la edad. En la mala suerte.

Cansancio sin razón. Digestiones pesadas.
Un cuerpo que no termina de recuperarse.
No es debilidad. Es sobrecarga.

Y aquí está el error más común: tratar los síntomas sin tocar la causa.
Antiinflamatorios, suplementos, protocolos.

Todo para callar lo que el cuerpo está intentando decir.

Pero el cuerpo no está roto. Está reaccionando.

Hay elementos cotidianos que el organismo interpreta como una amenaza constante.
No son evidentes. Están integrados en la rutina como si fueran normales. Y eso los hace más peligrosos.

Son **caballos de Troya**.
Entran sin levantar sospechas y activan una respuesta inflamatoria que no se apaga sola.

Y no se trata de añadir más factores y exigencia.
Se trata de retirar lo que está interfiriendo.

Descubre los **5 caballos de Troya** que están manteniendo activa tu inflamación… aunque formen parte de tu vida desde siempre.

CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD:
INFLAMACION

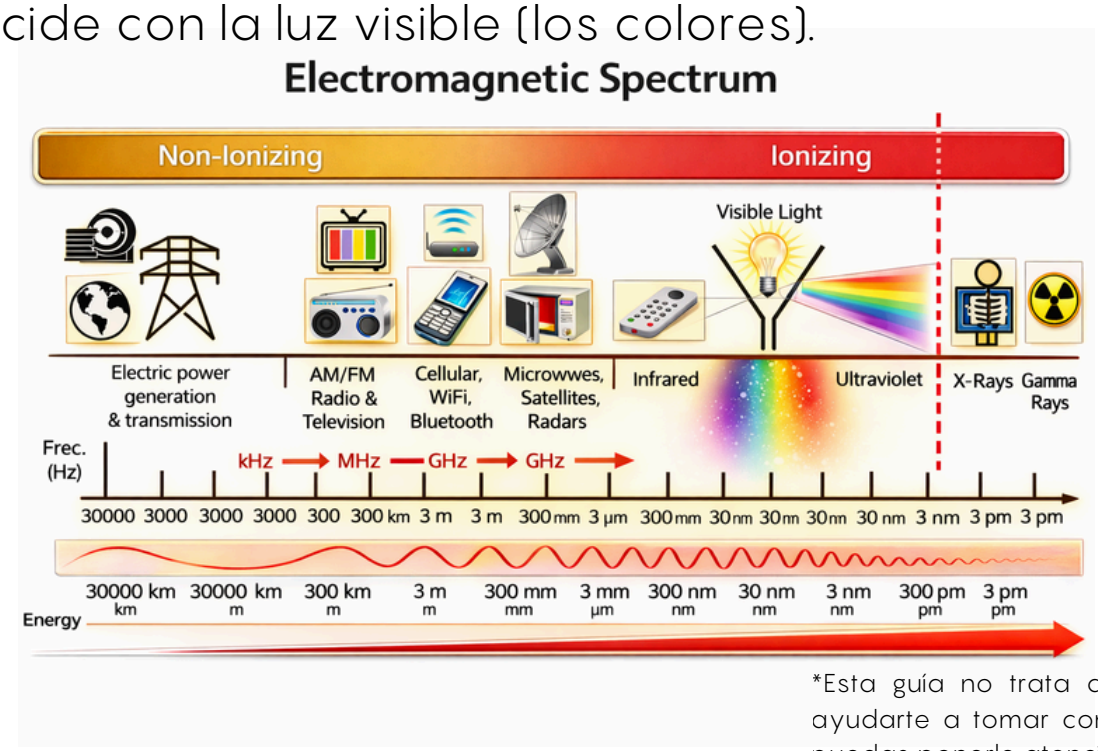
1. **Exceso de luz artificial**

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

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

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

La que ves es el espectro electromagnético que coincide con la luz visible (los colores).



*Esta guía no trata de agobiarte, sólo ayudarte a tomar conciencia para que puedas ponerle atención a lo importante en la medida que consideres. Recuerda que tu SALUD sólo depende de ti.

CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD:
INFLAMACION

1. **Exceso de luz artificial**

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

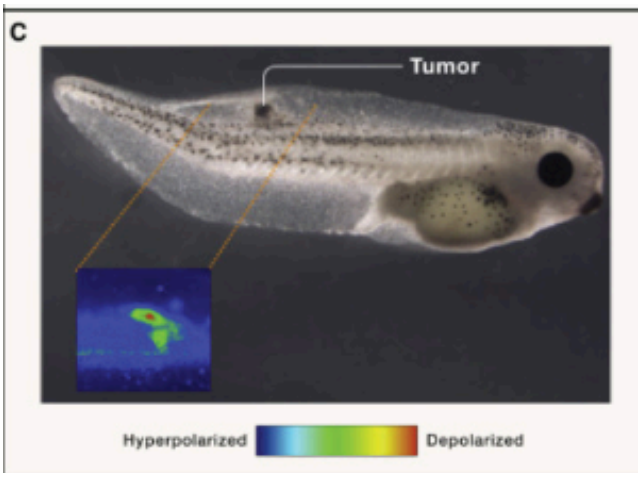
Las telecomunicaciones, la radiación electromagnética artificial, las microondas… son FOTONES.
Todo es luz, toda la luz es electromagnetismo.

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

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

CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD:
INFLAMACION

1. Exceso de luz artificial



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

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

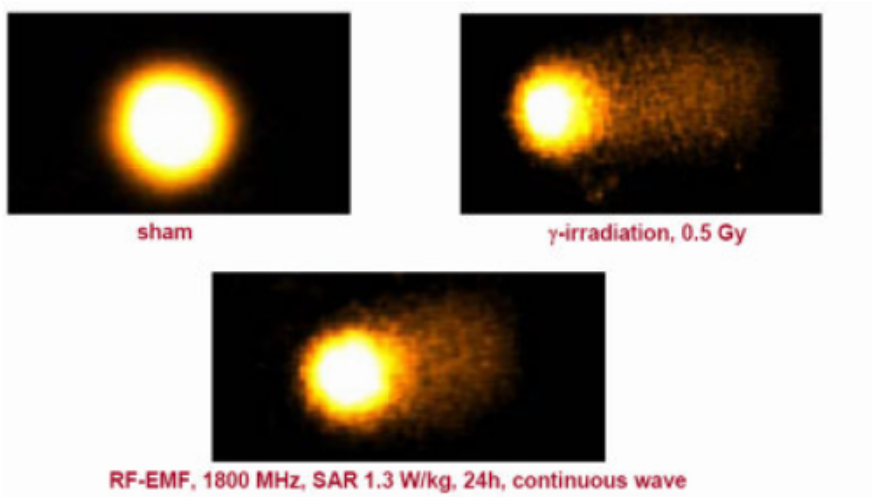
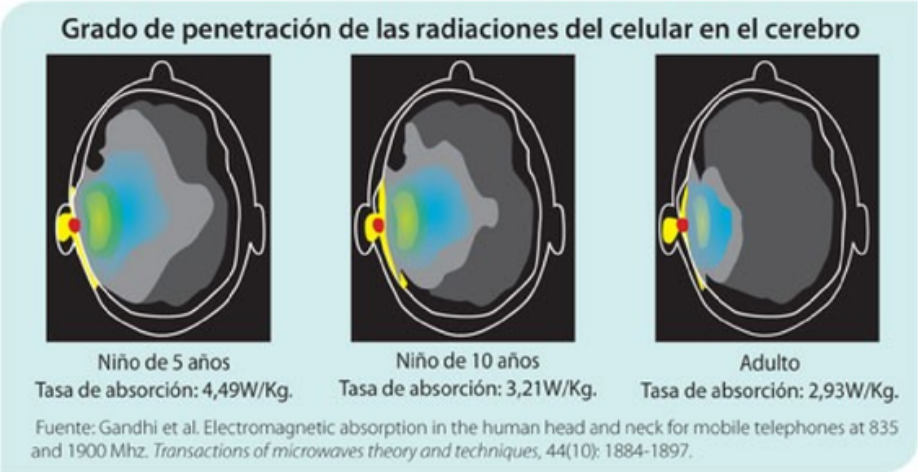


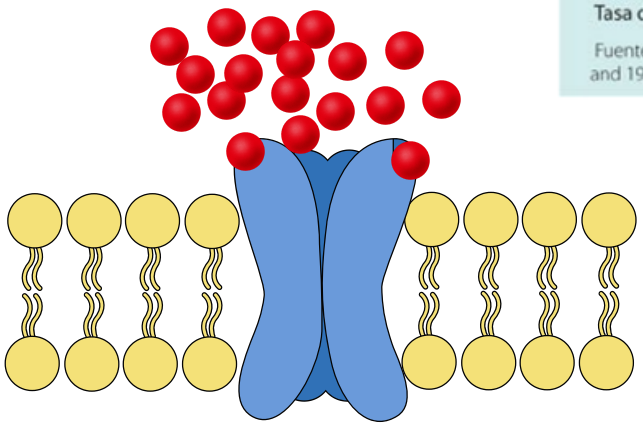
Fig. 4: "Comet Assay" of cell cultures from human HL60 cells. Left top: Unstressed. Right top: After radioactive irradiation with 0,5Gy. Bottom: After microwave irradiation with 1,3W/kg over 24 hours. Figure from [7].

CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD:
INFLAMACION

1. Exceso de luz artificial

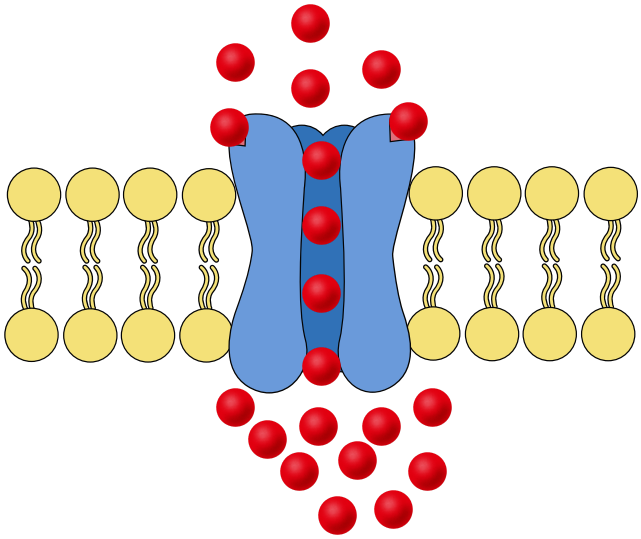
Estudio sobre penetración de radación móvil en el cerebro de niños y en adultos.





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

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



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD:
INFLAMACION

1. **Exceso de luz artificial**

Efectos de la luz artificial:

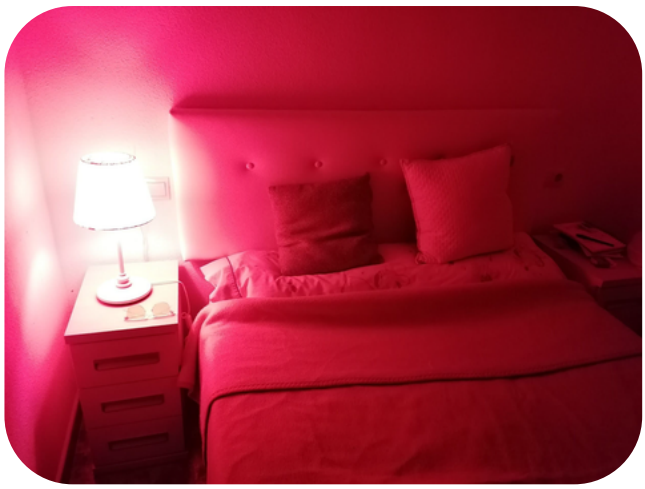
- Elevación del cortisol (hormona que reduce la reparación, altera el sistema inmune, "eleva ansiedad").
- Elevación de glucosa e insulina en sangre (promueve la resistencia a la insulina o Diabetes II).
- Reducción de melatonina (hormona que promueve la reparación celular, es antioxidante y protectora, es reguladora del sistema inmune y biorritmos, etc).
- Destrucción de melanina (sustancia que provee de energía al organismo, que permite el correcto funcionamiento de estructuras en el sistema nervioso, en el oído interno, en el cerebro...)
- Alteración del sistema inmune (el que directamente va a regular la inflamación y promover su desactivación).
- Reducción del agua estructurada del organismo (el agua que forma el organismo lo hace en el conocido como cuarto estado del agua, una especie de gel; eso le permite aportar energía a los procesos y facilitar las reacciones bioquímicas)
- Alteración de biorritmos y dopamina, y un largo etc.

CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD:
INFLAMACION

1. **Exceso de luz artificial**

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

- Apaga el WIFI siempre que no lo uses
- Modo avión en el móvil siempre que sea posible
- No enciendas luces artificiales salvo que sea imprescindible
- Que las luces sean lo más cálidas posible
- Usa gafas blueblockers como las mías (te dejo enlace y código con descuento: ORIGINAL)
- Que un profesional analice las radiaciones que llegan a tu dormitorio y toma medidas protectoras
- No uses coche eléctrico ni híbrido



2. **Disruptores endocrinos**

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

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

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

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

2. **Disruptores endocrinos**

Efectos de los disruptores endocrinos:

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

2. **Disruptores endocrinos**

Todo esto se traduce en:

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

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

2. **Disruptores endocrinos**

Reduce al mínimo tu exposición a disruptores endocrinos:

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

3. **Gluten**

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

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

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

3. **Gluten**

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

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

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

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

Es tan dañino que se suele recomendar hasta 6 meses de descanso para empezar a notar los beneficios.
Siempre daña, no importa que no seas celiaco o no lo notes.

EL pan sin gluten no es recomendable tampoco

4. Grasas de semillas

Tras la Segunda Guerra Mundial varias industrias tuvieron que reinventarse para evitar desaparecer, la que probablemente mejor lo hizo y la que menos se conoce es la industria de las grasas de semillas.
La grasa de algodón, de girasol, de canola, de palma... Pasaron de engrasar los motores y engranajes de las máquinas de guerra a engrasar tus intestinos y por ende todas tus células.

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

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

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

4. Grasas de semillas

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

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

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

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

5. Alcohol y tabaco

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

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

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

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

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

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

Porque una cosa es identificar los **caballos de Troya de la SALUD**; y otra es saber qué mejorar primero, qué mejorar más adelante y cómo hacerlo sin caer en extremos ni agobio.

Por eso creé **DESBLOQUEA T**.

En una videollamada me cuentas tu caso concreto. Te doy claridad sobre qué está bloqueando tu sistema, dónde enfocarte y qué cambios tienen más impacto.
Tendrás un documento con los puntos clave, los primeros pasos y el enfoque para 8 semanas.
Durante 4 semanas puedes resolver todas tus dudas por WhatsApp.

No es para todo el mundo.
Es para quien ha entendido que el problema no es falta de información… sino falta de orden y prioridad.

Si sientes que necesitas ese tipo de claridad, **DESBLOQUEA T** te ayuda a empezar con orden
https://www.tiroidesviva.com/desbloqueat

TIROIDESVIVA.COM

más vida en tus años