

#N Descubrimientos en Ciencia Médica por un Científico Amateur

Por Juan Manuel Cabo

(Ex-Estudiante Universidad de Buenos Aires)

jcabo@dc.uba.ar

juanmanuel.cabo@gmail.com

Copyright (c) Juan Manuel Cabo 2020-2026. All Rights Reserved.

* "Fisiología de No Médicos para No Médicos"

Mis credenciales: Como se puede ver en <https://zenstep.com.ar/estudios> tengo un título de Técnico Electrónico y luego inicié estudios de Ciencias Biológicas y Ciencias de la Computación en simultáneo, pero no las completé estas dos últimas, ya abocado a la programación, que siempre fue mi manera de ganar dinero: programar.

La gracia de mis descubrimientos y postulados, es que los hace alguien que mira a la Ciencias Biológicas desde un punto de vista ingenieril. Aplicando conceptos como Cadena de Producción, Búffers (búffers = amortiguación, no exactamente búffer de pH), Histéresis, Safe Operating Area (SOA), etc.

Nota Orden de Lectura: Este libro se puede leer en zig zag, elegir un capítulo al azar y saltar al mismo, y así. No es necesario leerlo de principio a fin.

Disclaimer:

Si empezar a consumir o dejar de consumir un alimento o sustancia le hace mal, interrumpa su actitud. Estas páginas no son consejo médico. Se difunden con fines educativos. Ante la duda, consulte a un médico.

VOLUMEN I – Mi contribución:

Isoprenos, Hipertensión, Temperatura cuerpo y sangre, Aterosclerosis, Tensión Compensatoria, Corazón y CO₂, Corteza Cerebral, Neurometabolitos, Membrane Shedding, ciclo Glóbulos Rojos.

?desarrollar: introduccion a los capítulos.

El Punto de Ebullición de los Isoprenos dicta la Temperatura de la Sangre y explica la Hipertensión Idiopática.

Capítulo 1

Encontré la causa de la hipertensión, o al menos una ecuación modelo, y además un fundamento fisiológico para la Aterosclerosis. Así de simple.

También la razón para la temperatura del cuerpo humano y de otros mamíferos (temperatura de la sangre, más precisamente).

Sin exagerar, estoy 100% seguro que funciona de la manera que propongo.

La fórmula que gobierna la evaporación de los isoprenos a distintas presiones del líquido o ambiente, es la siguiente, la deduje simplemente de mirar en un paper olvidado de los años 30. En ese PDF, la ecuación no existe por ningún otro lado:

$$\text{Temperatura Evaporación} == P.\text{mmHg} * 0.0382 \text{ }^\circ\text{C/mmHg} + 34.076^\circ\text{C}$$

Que yo sepa, soy el primero en la era moderna en desenterrar esa fórmula (yo, Juan Manuel Cabo, en Agosto 1 de 2024).

La constante 0.0382 es el factor de escala y 34.076°C es el offset.

Escala con la presión y el offset es la temperatura de evaporación a presión ambiente (760mmHg). *Podemos suponer la curva correcta en la vecindad de 760mmHg y queda la curva como una recta.*

Entonces, esto es genial, y temblé casi cuando metí valores en la fórmula, pero explica la temperatura de la sangre y la presión sanguínea máxima.

Colocando 80mmHg en la fórmula, obtenemos una temperatura de evaporación de 37.132°C.

Colocando 120mmHg obtenemos 38.66°C.

Esto quiere decir, que para la presión diastólica normal (80mmHg) y la sistólica normal (120mmHg) el máximo de temperatura en que la sangre se

puede hallar sin que los isoprenos se volatilicen a fase gaseosa (quizás de súbito), es 37.132°C , 38.66°C .

Un hipertenso, con 150mmHg de presión, es posible que tenga una mayor carga de isoprenos libres en sangre y que necesite elevar la presión de la sangre mucho más, para que la temperatura de evaporación de isoprenos (boiling point) se corra otro toque más y más, así: $150 * 0.0382 + 34.076^{\circ}\text{C} == 39.806^{\circ}\text{C}$.

Entonces, la temperatura de la sangre puede subir más. Y al contrario, si el cuerpo de uno no está pudiendo regular la temperatura, o quizás necesite "quemar isoprenos", el cuerpo puede pedir achicar el lumen de los vasos sanguíneos y aumentar la presión cardíaca, para correr lo que yo llamo Isoprene Danger Zone hacia más lejos. Esta estrategia la llamo Isoprene Danger Zone Avoidance (IDZA). Así, a 120mmHg hay margen hasta solo 38.6°C , pero en 150mmHg, tenemos hasta 39.8°C . Una gran diferencia. Más temperatura que eso, y los isoprenos pueden destruir tejido. Más sobre eso más adelante cuando hable de aterosclerosis, placa y coágulos.

La historia de la fórmula:

Estaba medio loco con el tema de las sensibilidades alimenticias. En otoño de 2024, pagué 800usd un test de sensibilidades ALCAT (la versión completa), y empecé a prestar más atención a cada ingrediente, no solo en comidas, si no en todo.

Para fin de Julio 2024, mi dieta en ese momento estaba pasando por eliminar toxinas lo más posible. En Enero 2020, dejé de fumar, un hábito que tuve 20 años. En Enero 2023, dejé la cafeína del todo (pepsi, y café). Y finalmente para invierno 2024 estaba experimentando con una dieta baja en aditivos, en particular, siguiendo las ideas de Garrett Smith y Grant Genereux de evitar la Vitamina A. Probando, solo por testear, con la mente abierta. No necesito creer. Teniendo una sensibilidad a la leche sin cocer, sea lactosada o deslactosada, pero no a ciertos lácteos (quesos duros fermentados los tolero mejor, manteca a veces, etc.), me resultaba

compatible, ya que todas las leches en venta en este momento están suplementadas con Vitamina A.

La Vitamina A está hecha de subunidades de isoprenos. Un Retinol (vitamina A activa) es media molécula de Beta Caroteno. Un BetaCaroteno, está compuesto de 5 moléculas de isoprenos.

El isopreno tiene fórmula C_5H_8 .

En algunos círculos de salud alternativa, algunas vitaminas son amadas, y en otros círculos las mismas vitaminas son miradas con malos ojos. Malísimos.

El jueves 1 y el viernes 2 de agosto de 2024 fueron tétricos y mágicos. Estaba apenado porque mi dieta simple que jugaba con las cantidades de Vitamina A no estaba funcionando. Incluía mucho jugo de limón (soy muy particular en ese sentido, de individualizar cada ingrediente de la dieta). Empecé a buscar cuál podría ser el problema también con listas de ingredientes de shampoo. Quise saber más sobre los D-Limonenos que se encuentran en muchos shampoos y también en el jugo de limón.

Además, estaba buscando sobre alergias, en particular al Látex, por los guantes de látex, pintura de látex y almohadones de latex (que igual aun uso, pero definitivamente los guantes de latex no los tolero más). Resulta que encontré quiénes tienen alergia al latex, esos grupos, tienen en común alergia a los árboles bananeros [Delbourg,1996]. Los guantes de latex, además tienen un polvillo para que la mano resbale y entre y se mueva, hecho en general con almidón de maíz, (el cual también en teoría no contiene nada de Vitamina A, o el precursor, BetaCaroteno de acuerdo al listado ingredientes de la USDA

<https://fdc.nal.usda.gov/food-details/169698/nutrients> (supuesto en 0% por no contener grasas, pero no indican nada sobre Ácido Retinoico, el cual sí es soluble en agua).

Empecé a buscar el tema de las gomas, porque además yo, teniendo background de escuela técnica/industrial, y en resolución de problemas, quiero saber siempre cuestiones de materiales. Además, porque mi

almohada de Látex es de un nivel superior infinitamente a las de memoryfoam (en mi humilde perspectiva), y además difícil de conseguir, pero temía que me fuera a dar problemas en el futuro (por ahora, aun la uso).

Resulta que recordé que Garrett Smith había mencionado algo de que las subunidades del Retinol son parecidas a los picos del neopreno [Garrett Smith, 2024]. En efecto, esos piquitos cumplen un rol estructural, y son un tema en la polimerización [ver mi otro artículo sobre coágulos e isoprenos].

Investigué un poco más el tema de las gomas, y llegué al tema de los terpenos. Luego, los isoprenos. Resulta que el Latex, está hecho de isoprenos, y es una goma pero en ciertas condiciones es líquida, y está secretada por el interior de plantas, y cumple el rol de cicatrización trucha de la planta al abrirse un arbusto árbol o planta con latex y tomar contacto con el exterior, se endurece el latex.

Busqué la hoja de datos de Hazards de los isoprenos, y vi que puede ser carcinógeno. Solo quería averiguar si los isoprenos libres podían causar daño. Al final, encontré algo mucho más jugoso. Resulta que creo que tienen roles inextricables con la vida en la tierra, y como todo, puede ser malo en cantidades libres. La hoja de datos, mostraba varias cosas, en particular un punto de ebullición de 34.07°C a presión atmosférica. Mastiqué el tema un poco y seguí con otra cosa.

Algo me picaba en la mente igualmente, y me volví loco con eso. Resulta que 34°C es la temperatura a la que Wim Hof, conocido gurú holandés de bienestar que se especializa en enseñar a no tener frío en la pura nieve y un ejercicio de respiración reminicente a antiguos yogas (Tummo Breathing) que provee ciertos beneficios. JUSTO ESA TEMPERATURA DE 34°C tal como lo declara él en una entrevista extensa de más de 1h45m [<https://www.youtube.com/watch?v=vX-fq-c50&t=50m29s> en minuto 50m29s], le fue medida en su cuerpo por un equipo de médicos investigadores mientras él se sumergía en un bote con más hielo que agua, y su cuerpo, no de Yogi si no de loco de la vida que sabe enseñar muy bien

ese truco, mantenía en forma de estufa a nivel de músculos del tórax, una temperatura constante de 34°C. Cuando vi esa entrevista en Diary Of A CEO, me caí de culo. La vi el Sábado 3 ago 2024.

INMEDIATAMENTE PENSÉ en un cambio de fase como proceso estabilizador de la temperatura. Como proceso amortiguador, búffer de cambio de temperatura.

(Ahora estoy ponderando si el calor proviene de la quema de grasas y el IDZA limita la temperatura, o si la depolimerización de colesterol en membranas celulares a isoprenos es la que nos mantiene calientes).

Por ejemplo, una cacerola con agua no permite irse a más de 100°C hasta evaporar toda el agua. El agua impide elevar la temperatura a más de su punto de ebullición. Al irse una molécula de agua evaporada, se lleva un cuanto de temperatura con ella.

Habiendo encontrado antes esa temperatura mágica de 34°C de boiling point de isoprenos, me puse como loco, empecé a buscar alguna manera de checkear exacto la curva de variación de temperatura de ebullición a presión sanguínea, o al menos la temperatura de ebullición de isoprenos dentro del cuerpo humano. En vez de la presión atmosférica.

Encontré unos trabajos de unos científicos [Sharkey, 2007], [Siwko, 2007], [Loreto, Velikova, 2006] que hallaron que las plantas usan la evaporación de isoprenos en las hojitas como búffer de cambio de temperatura al ser calentadas por el sol. Es un EVAPORATIVE COOLING sin duda, el mismo proceso que hace que la transpiración en humanos baje la temperatura de la piel y del cuerpo a temperaturas inferiores a la ambiente (uno puede estar a 36.8°C en la axila con temp ambiente de 40°C). Consiste en que la molécula de agua en el caso de la piel (aunque ahora pienso que los isoprenos deben tener un rol), o la molécula de isopreno en el caso de las hojas de las plantas, se agitan con el calor del sol o ambiente hasta liberarse de la fase acuosa y pasar a fase gaseosa y así pasar de la hoja o la piel hacia el aire. Al pasar, toman un cuantito de energía. Porque requieren chupar del ambiente una mínima energía para

escindirse y pasar a fase gaseosa. Esa energía que toman, deja a la hojita de la planta o a la piel del cuerpo, un poco más fría. Lo que se enfría, calienta otra cosa. El isopreno se calienta, y la hojita se enfría, y pierde masa y energía al volatilizarse el isopreno.

Todo se ponía más interesante.

Como loco, empecé a buscar varios términos entre otros phase change properties of isoprene, y encontré un paper vetusto, el siguiente:

[ISOPRENE - Physical Properties - 1936_jresv17n6p883_A1b](#)

"Some Physical Properties Of Isoprene", by Norman Bekkedahl, Lawrence A.

Wood, and Mieczyslaw Wojciechowski., 1936,

U.S. DEPARTMENT OF COMMERCE, NATIONAL BUREAU OF STANDARDS,

RESEARCH PAPER RP951 Part of Journal of Research of the National Bureau

of Standards, Volume 17, December 1936

LA FÓRMULA QUE BUSCABA NO ESTABA POR NINGÚN LADO!
Pero estaba la data. Era la siguiente:

Beckstead, Wood, Wojciechowski *Physical Properties of Isoprene* 887

TABLE 1.—Degree of purity, boiling point, and change of boiling point with change of pressure for several samples of isoprene

Δt^*	Degree of purity	$\frac{dt}{dt_w}$	Boiling point of water	$(\frac{dt}{dp})^*$	Normal boiling point of isoprene sample
0.026	Third		°C	°C/mm	°C
.486	Fourth			0.0061	34.124
.982	Pink	$\frac{1}{2} 1.4957 \pm 0.0070$ $\frac{1}{2} 1.3270 \pm 0.0030$ $\frac{1}{2} 1.0528 \pm 0.0028$.0069	34.075

* Difference between the boiling temperature of isoprene and its condensation temperature in a differential ebullimeter of standard dimensions.
 † Ratio of the change in boiling point of isoprene to that of water for the same change in pressure.
 ‡ Change of boiling point of isoprene per millimeter change of pressure at 760 mm.
 § Δt midpoint between t_1 and t_2 .
 ¶ $\frac{t_1 + t_2}{2}$.
 †† Interpolated value.
 ††† Declining 760 mm pressure.
 †††† Δt midpoint between t_1 and t_2 .
 ††††† $\frac{t_1 + t_2}{2}$.

The value of $\frac{dt}{dp}$, the change of boiling point of isoprene with change of pressure at 760 mm of mercury, was obtained by multiplying the value of the derivative $\frac{dt}{dt_w}$ at 760 mm by 0.369, which is the value in degrees per millimeter for the change of boiling point of water at 760 mm [32]. The value for isoprene was thus found to be 0.0382° C per millimeter of mercury.

Table 1 also shows the data and results of these determinations. For the purpose of comparison some values are also given for samples of lower purity. Higher boiling points and larger values of $\frac{dt}{dp}$ are characteristic of less pure samples.

Todo lo que necesitaba era la data, que son el factor de escala con la presión y el offset a temperatura ambiente.

Dio 34.076°C correspondiente a 0mmHg por sobre 760mmHg de mercurio, la presión estándar ambiental. Con cada incremento de 1mmHg, la temperatura de ebullición sube 0.0382°C (factor de escala). Hay otras mediciones citadas en el paper, y los valores exactos se pueden mejorar, el paper cita 34.124°C, y 34.102°C como alternativas, según la pureza de las muestras. Y el delta temp sobre presión también alternativo en 0.0383 °C/mmHg.

La fórmula queda compuesta de esta manera, como puse más arriba, ME SORPRENDE QUE NO SE ENCONTRABA EN EL PAPER:

TemperaturaEvaporación == P.mmHg * 0.0382 °C/mmHg + 34.076°C

Orgulloso de rescatar esta ecuación del espacio entre párrafos, estuve, y emocionado. Porque no me la puedo quedar nunca para mí solo, pertenece a la humanidad, y quién sabe cuánto tiempo iba a pasar hasta que alguien la relacionara. Hacía falta un tonto como yo, con pensamiento en sistemas, y pasión por la biología y algo de física.

37°C grados, no es ni más ni menos que... LA TEMPERATURA DE LA SANGRE.

Hallé así, creo yo, la base fisiológica para la temperatura de la sangre. La sangre, se mantendría en un margen de temperatura dado por la evaporación de isoprenos libres, los cuales se los halla en membranas de células pero ahí polimerizados en Dolicol (en cantidades variables), y a salvo como Colesterol, cuyo precursor es el Escualeno, el cual se compone de 6 isoprenos (es un triterpeno). El Cortisol, la Vitamina D, la Testosterona y otras moléculas basadas en esteroides, son también hechas de isoprenos.

Mis días se iban a poner más interesantes, casi sin dormir, los siguientes horas.

Hay consecuencias con aterosclerosis, consumo de glucosa, formación de colesterol, dolicol, y el rol del cortisol. Y mi idea del isopreno como la moneda corriente en el mundo vegetal y luego animal portadora de la doble unión de carbono. Y... el calentamiento global.

Isoprene Danger Zone Avoidance:

Llamo IDZ (Isoprene Danger Zone) a la zona en la que quemar isoprenos no da efecto estufa deseado si no que rompe todo, más aun, puede ser mejor quemar otras moléculas como producto del metabolismo, y dar rienda suelta a la temperatura máxima. *(Tener en cuenta que en el siglo 19, la temperatura de la piel era todo un grado más alto en promedio en la población, en vez de 36 era más de 37. De hecho 100°F Farenheit quería establecerse como la temperatura de la piel).* Entonces los peligros del isopreno son, en mi opinión:

- Que se polimerice descontroladamente en goma dentro del organismo.
- Que se volatilice dentro de la fase líquida
- Que el cuerpo no pueda subir más la temperatura que el límite del margen.

Stress por temperatura máxima.

El concepto, en mi mente, es análogo al SOA (Safe Operating Area) de los MOSFET. Aquí de ejemplo, el área bajo la curva que es segura para operar un mosfet muy popular (IRF540) dentro de la zona en la que no hace una avalancha de temperatura, una cascada, un descontrol de los parámetros físicos que impide que se estabilice por sí solo, o que supera la capacidad de evacuación de temperatura o disipación de la unión de silicio (junction):

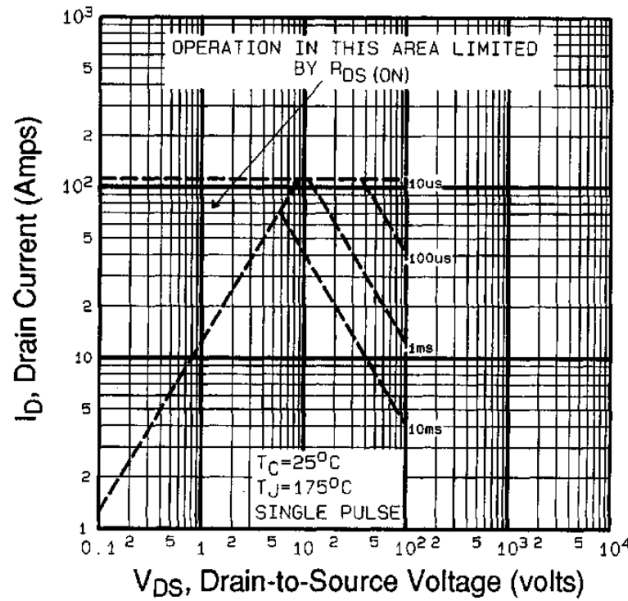


Fig 8. Maximum Safe Operating Area

(Hay varias

maneras de caracterizar la SOA de un semiconductor o un MOSFET en particular)

Fermentación:

Oh sorpresa, la temperatura ideal para fermentar vegetales, es exactamente $34^\circ C$ en los recipientes Burpee ("eructito"), que son los que se deben abrir de vez en cuando para que se ventilen. Sospecho que los isoprenos tienen muchísimo que ver.

Referencias:

[Bekkedahl, 1936] "Some Physical Properties Of Isoprene", by Norman Bekkedahl, Lawrence A. Wood, and Mieczyslaw Wojciechowski., 1936, U.S. DEPARTMENT OF COMMERCE, NATIONAL BUREAU OF STANDARDS, RESEARCH PAPER RP951 Part of Journal of Research of the National Bureau of Standards, Volume 17, December 1936.

https://nvlpubs.nist.gov/nistpubs/jres/17/jresv17n6p883_A1b.pdf

[Delbourg, 1996] Delbourg MF, Guilloux L, Moneret-Vautrin DA, Ville G. Hypersensitivity to banana in latex-allergic patients. Identification of two major banana allergens of 33 and 37 kD. *Ann Allergy Asthma Immunol.* 1996 Apr;76(4):321-6. doi: 10.1016/s1081-1206(10)60032-4. PMID: 8612113.

[Kamler, 2009] [Letter: Blood tests during meditation and breathing exercises in New York led by Dr. K. Kamler & G. Stewart. https://media-cdn.wimhofmethod.com/uploads/kcfinder/files/WHM_DataInfo%20Kamler.pdf](https://media-cdn.wimhofmethod.com/uploads/kcfinder/files/WHM_DataInfo%20Kamler.pdf)

[Vilhauer, 2025] When the Immune System Turns on Us, *Psychology today.* "From published studies, here are a few of the results coming from this line of research: Sustained skin temperature of 93 degrees (34 degrees Celsius) over 25 minutes while immersed in cold."

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/pain-rehabilitation/202504/when-the-immune-system-turns-on-us>

[Garrett Smith, 2024] "algo de que las subunidades del Retinol son parecidas a los picos del neopreno" Video de 2024 discutiendo Vitamina A en <https://www.youtube.com/@NutritionDetective/videos>

[Sharkey, 2007] Sharkey TD, Wiberley AE, Donohue AR. Isoprene emission from plants: why and how. *Ann Bot.* 2008 Jan;101(1):5-18. doi: 10.1093/aob/mcm240. Epub 2007 Oct 6. PMID: 17921528; PMCID: PMC2701830.

[Siwko, 2007] Magdalena E. Siwko, Siewert J. Marrink, Alex H. de Vries, Arkadiusz Kozubek, Anton J.M. Schoot Uiterkamp, Alan E. Mark, Does isoprene protect plant membranes from thermal shock? A molecular dynamics study, *Biochimica et Biophysica Acta (BBA) - Biomembranes*, Volume 1768, Issue 2, 2007, Pages 198-206, ISSN 0005-2736, <https://doi.org/10.1016/j.bbamem.2006.09.023>. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005273606003555>)

[Loreto, Velikova, 2006] Velikova V, Loreto F, Tsonev T, Brillì F, Edreva A. Isoprene prevents the negative consequences of high temperature stress in *Platanus orientalis* leaves. *Funct Plant Biol.* 2006 Oct;33(10):931-940. doi: 10.1071/FP06058. PMID: 32689303. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32689303/>

Isoprenos, Coágulos y Aterosclerosis

Capítulo 2

Actualizado: 2026-01-02.

Cuando descubrí esto, quedé helado.

Venía de investigar el tema de isoprenos hacía semanas. Se tratan de unas moléculas esenciales, de defensa y de ataque, de regulación y de homeostasis, y de desbalance. Producidas principalmente por el reino vegetal. Conocidas por ayudar a regular la temperatura de las hojas de plantas en 34°C al Sol (evaporative cooling). Son la transpiración de las plantas.

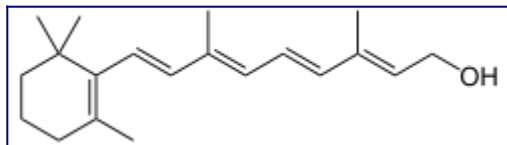
Y yo estoy proponiendo que también son la razón de que la fermentación en los frascos burpee es óptima a 34°C.

Y en otras partes escribí la razón por la que la regulación de la evaporación de isoprenos libres, dicta la relación entre la temperatura de la sangre y la presión sanguínea. O sea, como es un sistema controlado por feedback, lo que queda abierto a variación es más la presión sanguínea que la temperatura de la sangre.

(Hablando de la temperatura de la sangre, se dice que en el siglo del 1800, la gente tenía la temperatura corporal más cerca de 37°C que de 36°C, de hecho, se eligió poner el 100°F fahrenheit en la temperatura corporal, que serían 37.7°C, hoy día se pondría en son 36.8°C. Me pregunto si la gente está saturada de isoprenos libres o colesterol y no puede subir más a esa temperatura.)

Dos cosas me llamaron la atención mientras expandía el horizonte de lo que iba descubriendo en torno a estas moleculitas portadoras de la doble unión (inestable) de carbonos, a partir de la cual se pueden construir otras moléculas inestables, oxidables, que justamente muchas veces forman pigmentos.

Número uno, Garrett Smith y/o Grant Genereux habían mencionado que la vitamina A tiene una cola como de polímero, similar a la del neoprene, o que puede formar una sustancia con ciertas características similares. La forma de la vitamina A es esta:



Notar los deditos verticales, esos enganchan, tal vez, y casi que polimerizan, con los de moléculas vecinas. Una molécula de Retinol está conformada por varias moléculas de isoprenos, cada una aportando su doble unión (cada isopreno tiene 2 doble uniones) ("*Carotenes are tetraterpenes, meaning that they are derived from eight 5-carbon isoprene units (or four 10-carbon terpene units" -- <https://en.wikipedia.org/wiki/Carotene>).*

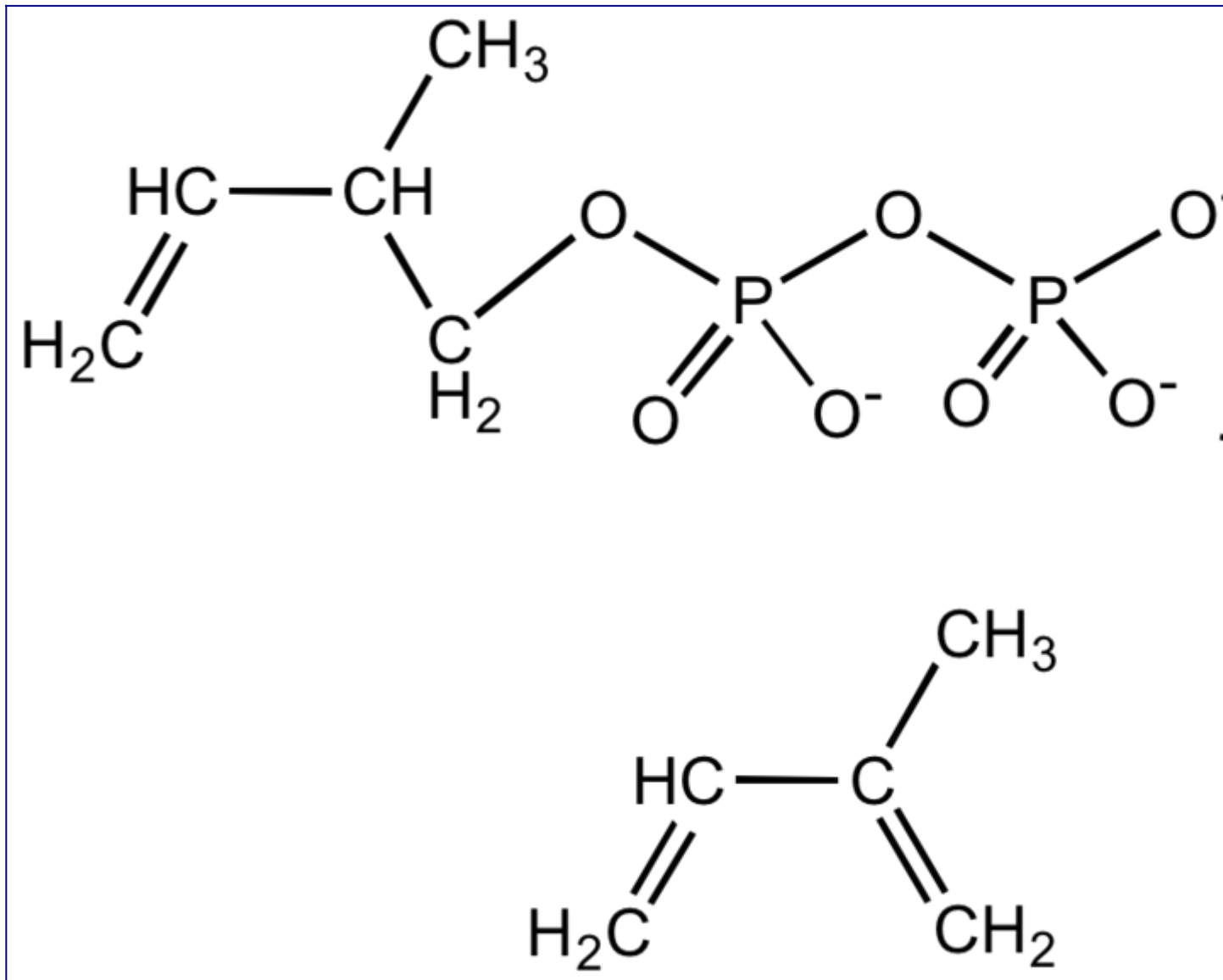
Las dobles uniones son inestables: se oxidan con el calor, con la luz, con el oxígeno del aire. Por eso, a los aceites (grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, que por la inestabilidad de las dobles uniones se hallan en forma líquida a temperatura ambiente), se los debe guardar lejos del Sol, lejos del Calor (lejos del calefón :)), y sin destapar.

Yo llegué al tema de isoprenos entrando por el tema de mis sensibilidades alérgicas, y estaba buscando elementos para desconfiar de la pintura Latex y de una buena almohada Latex que adquirí a fin de 2022.

La goma Latex es blanca. Está hecha de isoprenos polimerizados de cierta manera (poliisoprenos). No es neopreno.

También había jugado con averiguar cosas sobre la vulcanización de la goma caucho (*rubber o natural rubber*), por obsesión con materiales de fabricación y de fabricación de calzado en particular. Ví que hay un tema mundial con la escasez de árboles de caucho (se obtiene como un líquido), y que se estaban utilizando mucho para la industria automotriz. Quizás eso explica por qué más y más calzados tipo Topper y tipo Converse, que son de LONA y CAUCHO, sus marcas están optando por fabricarlos con

suelas más y más finitas. La **VULCANIZACIÓN** ocurre juntando caucho líquido con **AZUFRE** (*sulfur*) y jugando con la temperatura.



(https://en.wikipedia.org/wiki/Natural_rubber -> Chemical makeup -> Chemical structure of cis-polyisoprene, the main constituent of natural rubber. Synthetic cis-polyisoprene and natural cis-polyisoprene are derived from distinct precursors, [isopentenyl pyrophosphate](#) and [isoprene](#).)

Notar ahí en el diagrama molecular de la goma caucho natural, que el resultado solo tiene Carbono y tiene Hidrógeno, y solo eso. No veo dando vueltas moléculas ni átomos de Oxígeno ni de Nitrógeno. Esto es importante más tarde.

Averigüé todo sobre las características de los isoprenos libres. En forma de insumo para la industria, se conoce también como 2Methy-1,3Butadiene, y según un fact sheet de Hazardous Materials, existen estas advertencias:

- Isoprene can affect you when inhaled.
- Isoprene should be handled as a CARCINOGEN--WITH EXTREME CAUTION.
- Contact can irritate the skin and eyes.
- Inhaling Isoprene can irritate the nose, throat and lungs.
- Exposure can cause headache, dizziness, lightheadedness, and passing out.
- Isoprene is FLAMMABLE and REACTIVE and a DANGEROUS FIRE and EXPLOSION HAZARD.

("Hazardous Substance Fact Sheet Right to Know.", New Jersey Department of Health,

<https://www.nj.gov/health/eoh/rtkweb/documents/fs/1069.pdf>)

Según ese fact sheet, su punto de ebullición es de 34°C y el punto de descongelamiento es de -146°C, es decir, se mantiene como líquido en un amplio rango de temperaturas pero se evapora mucho antes que el agua, la cual llega hasta los 100°C para evaporarse (la escala Celcius está pensada para redondear el punto de congelación y evaporación del agua en 0°C y en 100°C).

Quedé medio loco con este tema, y al saber que la temperatura en la que el famoso Wim Hof mantiene su cuerpo rodeado de hielo o nieve, según científicos que lo midieron, era de 34°C pareciendo provenir de músculos de su tórax, me sonaron las alarmas.

Inmediatamente pensé en un fenómeno de cambio de fase. La relación ahora es obvia, pero nadie la cruzó antes.

En los cambios de fase, se mantiene constante la temperatura hasta agotar el material que se está convirtiendo de sólido a líquido, O DE LÍQUIDO A VAPOR o GAS (el vapor son grumos de materia no del todo gasificada, pero suspendida en aire).

Enloquecí buscando si esa temperatura iba a ser la misma a nivel del cuerpo, la temperatura de ebullición de los isoprenos. Encontré justamente que las plantas usan a los isoprenos para mantener frescas sus hojas y que no se quemén al Sol. Bufereando el calentamiento de la hoja a 34°C. Mi boca se empezó a abrir.

No podía creer que estaba llegando a algo tan obvio para mí y tan descuidado por el resto de la humanidad. Supongo que los médicos no ven tanta física como para entender cómo funciona un amortiguador de temperatura (búffer), o pensamiento en sistemas. O quizás fue pura casualidad que no saben atraer. No sé.

Como loco, esa noche empecé a tratar de encontrar, nuevamente, cuál es la temperatura de ebullición de isoprenos libres dentro del cuerpo. No la encontré por ningún lado. En vez, encontré un paper de 1936, que ya mencioné en otro artículo de esta página, con una tablita de mediciones.

A partir de esa tablita de mediciones, construí esta fórmula:

$$\text{TempEbullición} == \text{mmHgSobreAtm} * 0.0382 \text{ } ^\circ\text{C/mmHg} + 34.076^\circ\text{C}$$

Como loco, la empecé a usar.

Resulta que la temperatura de la sangre en el cuerpo es de 38°C, altamente regulada. La de la piel es un poco más baja.

La presión sanguínea es de 80mmHg diastólica y de 120mmHg sistólica... sobre atmósfera. Es decir, estos valores ya están en base a 760mmHg de base. En la fórmula, y abrí mi boca aun más, obtuve:

$$\text{TempEbullición} == 120\text{mmHg} * 0.0382 + 34.076 == 38.66^\circ\text{C}$$

y para la sistólica:

$$\text{TempEbullición} == 80\text{mmHg} * 0.0382 + 34.076 == 37.132^\circ\text{C}$$

esto coincide con la temperatura de la sangre!!!!

La hipótesis que yo vengo a formular acá, es que el cuerpo tiene como prioridad mantenerse fuera de lo que yo llamo la ISOPRENE DANGER ZONE, y hace lo que yo llamo ISOPRENE DANGER ZONE

AVOIDANCE (IDZA).

El IDZA vendría a impedir:

- Que los isoprenos se volatilicen violentamente (ver tema, TURBULENCIA, CAVITACIÓN, y ATEROESCLEROSIS).
- Que los isoprenos se polimericen (en presencia de azufre, y tal vez de Cloro, y de otros elementos)... FORMANDO GOMA COÁGULOS!.
- Que la temperatura de la sangre no suba mucho.
- Que la presión sanguínea no baje mucho.
- Tal vez el cuerpo regula su temperatura "quemando" isoprenos lentamente. Lo llamo la ESTUFITA DE ISOPRENOS.
- Que no haya una reacción en cadena. El cuerpo va a esperar las condiciones para largarlos al modo estufita. Probablemente por meses. Probablemente por años, si ese ser humano no se expone nunca al frío. Eso puede ser malo.

Cuando la presión es baja, la temperatura de ebullición es menor. Eso es bueno? No, es al revés, si la sangre está a 38°C, y la temperatura de ebullición dada la presión actual, o el codito con turbulencia, es 35°C para los isoprenos, listo, fuiste, pasa de fase líquida a gaseosa, y si hay un stream, un flujo constante, lo va a hacer constantemente en ese lugar de manera sostenida.

Conviene, para que no se volatilicen cuando no es deseado, que la temperatura de la sangre sea baja, y que la presión sanguínea sea lo más alta posible. Eso nos hace recordar a qué en casos degenerados (desregulados)?:

- Hipotiroidismo (baja temperatura corporal. Baja capacidad de detoxificación).
- Hipertensión (alta presión sanguínea crónica).

Esto se va a poner más interesante dentro de unos renglones.

Ahora voy a hablar de los coágulos. Y de las proteínas Beta Amiloides (relacionadas con la CATARATAS y con el ALZHEIMER).

Primero de los coágulos.

Los Coágulos Generados en la Enfermedad Cardiovascular y Probablemente Asociados a Vacunas Modernas:

Era sabido de estos últimos años que aumentaron los casos de muertes por coágulos extraños.

El 10 de Junio, volví a ver este tema surgir. Resulta que hay científicos intentando dar con la composición de los coágulos que se están hallando en muertos en oficinas de embalsadores / mortuarios.

Hay varias explicaciones alternativas sugeridas.

Como que pueden estar apareciendo al reemplazar la sangre por líquido de embalsamamiento ("embalming fluid"):

"Are the Embalmers Clots Occurring in the Living?", 2024-02-25, Dr Philip McMillan

<https://philipmcmillan.substack.com/p/are-the-embalmers-clots-occurring>

Ahí el Dr Philip McMillan, discute la posibilidad de que en realidad, esos coágulos existen directamente en las personas vivas, y no ocurren como artefactos del embalsamamiento. Eso lo ví el 10 de Septiembre 2024 (2024-09-10). Antes en Junio 8 de 2024, me había llamado la atención otra vez surgir el tema de los microcoágulos asociados al Long Covid.

Entrevista al Dr Jaco Laubscher:

<https://www.youtube.com/watch?v=9QF-rLn66EY>

Luego, cuando vi al buen Dr John Campbell, que recuerdo con cariño por acompañarme en las tardes de la cuarentena, reportando la situación desde UK (lo mío es la ciencia, pero mi changa es la programación, y laburo para una empresa de UK), entrevistar a alguien por este tema (Major Tom Haviland), me espanté del thumbnail. El video está fechado 2024-02-08, y lo ví en 2024-11-18:

<https://www.youtube.com/watch?v=4rAoqhTUU0g>

Analizan y discurren sobre el origen de estos coágulos.

Fue el colmo para mí.

En las imágenes, se ven coágulos extremadamente inusuales. Largos, largos. Como goma blanca.



White clots common

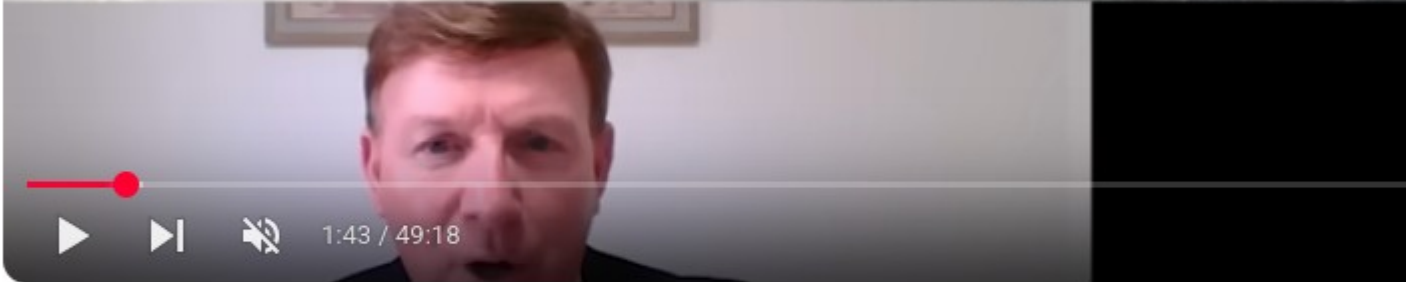
 Dr. John Campbell



White clots common



Dr. John Campbell



White clots common

Dr. John Campbell

Lo más importante es que **no tienen buena idea de la composición.**

Esto me hizo pensar.

Y pensar.

Y pensar.

En septiembre pensé: Resulta que la goma latex, hecha de poliisoprenos, tiende a ser de color blanco.

Más aun, no posee nitrógeno.

El hallmark, la marca de agua de que un compuesto posee proteínas, es la presencia de nitrógeno. Y por supuesto de oxígeno. Además de los esenciales Hidrógenos y Carbonos de toda molécula orgánica.

En este caso, el contenido de nitrógeno es bajo o no tan característico.

--> Mi hipótesis es que esos coágulos están hechos de GOMA.

Simplemente, pasa algo con el tratamiento inyectable, que aporta demasiados fragmentos de membrana y / o se desbalancea al cuerpo y se entra al IDZ (isoprene danger zone), y se polimeriza.

Es solo una hipótesis.

Afirmo y concluyo unas cosas:

- Los isoprenos (en otro lugar voy a exponer esto), seis pueden formar escualeno o varios dolicol. El escualeno es precursor del colesterol. Mi idea es que el colesterol es isopreno fuera de la zona de peligro. Seis isoprenos hechos moño, para que no hagan daño.
- Tanto el Colesterol como el Dolicol y otras formas Co-Q10, se alojan en membrana, donde se pueden alojar moléculas liposolubles (grasas, pigmentos, toxinas, etc.).
- Afuera de la célula es agua. Dentro es agua. Entre las capas de la membrana celular, es grasa o aceite. Y dentro de otros aparatos o vesículas de membrana dentro de la célula (dentro de la bicapa de liposomas, etc.).
- Las vacunas COVID aportan ARN mensajero dentro de un envoltorio.

- Ese envoltorio, está hecho de membranas. "LIPID NANOPARTICLES" las llamaban.
- Q.E.D.

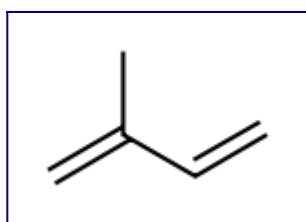
Acá se me cayó del todo la boca al piso.

Estoy salteando un par de meses en los que asocié el tema de isoprenos a otros temas de salud.

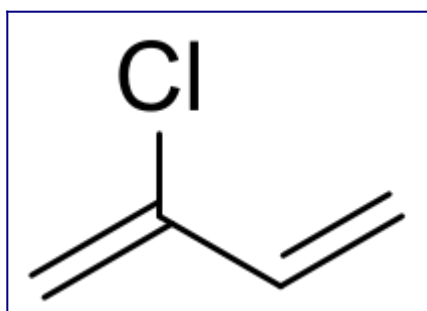
Ya eran varios meses de arrastrar el mentón por el piso, alternativamente masticando vidrio de no saber cómo presentar esta información de la mejor manera posible.

Finalmente, se me ocurrió cruzar a Dupont en este tema en búsquedas.

No estaba encontrando suficiente información al respecto de los isoprenos en otros lugares. Yo siempre supe, que las grandes empresas no tienen la obligación de publicar los resultados de sus investigaciones. No encontré muy a simple vista información directa de esto, pero sí de Neoprene:



(molécula de ISOPRENO, los vértices son Carbonos, y de las 4 uniones disponibles, lo omitido se llena con Hidrógenos)



(molécula (monómero) de Neoprene, aka CLOROPRENO)

Ahí tenemos la molécula de isopreno, y la molécula de neopreno (en realidad su monómero, el cloropreno). El Neopreno fue inventado por científicos de DuPont en 1930-04-17 (justo el cumple de mi vieja. Eh pero distinto año).

Coágulos y Covid

En este material, analizan el por qué el contenido de nitrógeno en vacunas es bajo (dicen, "no hay signo de vida en las vacunas", siendo que las vacunas deberían contener ADN, ARN o Proteínas al menos, para tener una traza biológica.). Video fechado 2022-04-18:

<https://www.youtube.com/watch?v=FY8ZlGQfQvs>

""""“You would expect to see carbon, oxygen, nitrogen, and phosphorus – all the things you would normally see in a protein,” he said. The team of researchers found carbon and oxygen but none of the samples contained nitrogen or phosphorous. """

<https://expose-news.com/2022/05/27/carbon-nanotech-and-thulium-in-covid-injections/>

Link a PDF:

<https://expose-news.com/wp-content/uploads/2022/05/Transcript-Dr.-Daniel-Nagase.pdf>

Pienso que las membranas o liposomas cargan demasiado al sistema inmune en su labor de limpiar isoprenos. Ese es mi postulado al respecto.

Quiero aclarar, que el mundo está hecho de gente distraída, gente buena inútil, y gente buena útil y gente buena útil y equivocada. No creo que haya maldad en nada de esto. Creo que llega un punto que la gente buena se mete en tanto lío que no saben bien cómo empezar a explicarlo.

Entonces se acostumbran a manejarse sin aparecer.

Coágulos y Ateroesclerosis

Se sabe que la placa de ateroesclerosis se forma siempre en los mismos lugares de los cuerpos de la gente, que es en áreas de las arterias que tienen turbulencia.

Qué es la turbulencia?

Es una variación de presión.

Ahí es donde yo espero que se volatilicen los isoprenos, si es que el cuerpo está andando con la presión más baja de lo que conviene y a la vez más acalorado de lo que conviene. Solo basta con un cambio brusco de presión en un lugar donde las arterias no hacen camino recto, en un codo por ejemplo, con corrientes con movimiento browniano.

Lo que sucede a continuación es que en la interfase entre sólido y líquido (pared de los vasos), se produzca el fenómeno de CAVITACIÓN.

Propongo que la **ateroesclerosis no es más que el fenómeno de CAVITACIÓN DE ISOPRENOS LIBRES en paredes arteriales con alta turbulencia (cambios de presión).**

Para ilustrar lo fuerte que puede ser ese fenómeno, este señor hizo un video con su lavadora de ultrasonido, provocando el efecto de cavitación de moléculas de agua en una paredcita sólida de papel de aluminio (metal):

<https://www.youtube.com/watch?v=cy5NCeYWJQw&t=11m44s>

En el minuto 11m44s, podemos ver un ejemplo de cavitación con moléculas de agua, que en áreas de baja presión se volatilizan violentamente contra la interfase sólida, produciendo agujeritos en el papel de aluminio.

También en el siguiente video del mismo autor, hay un ejemplo de cavitación, en el minuto 9m9s:

<https://www.youtube.com/watch?v=cseHcEZxjCo&t=549s>

Lo que yo propongo es que ocurre lo mismo pero con moléculas de isoprenos en vez de H₂O, en las paredes de los vasos arteriales (no en venas), solo en donde haya turbulencia, *(o más generalizado en más lugares del circuito cardiovascular, solo por malos hábitos de los individuos que ya no pueden mantener una presión tan alta en el cuerpo para la proporción de isoprenos libres con la que cuentan sus cuerpos.)*.

Luego viene el sistema inmune como una crew de limpieza a convertir esos isoprenos libres en colesterol, y lo que se polimeriza en goma queda

como coágulo, quizás tapando esos agujeros, hasta que el epitelio se repare.

Se sabe que las personas con aterosclerosis poseen varios lugares que no terminan de sanar. Donde la placa sana, esa localidad en las arterias vuelve a la normalidad. Pero si insiste en un mal estilo de vida, esa localidad vuelve a generar placa una y otra vez. Es un balance.

El balance entre curación y re-destrucción de la misma localidad en las arterias. Se cura o se vuelve a producir placa. Si las condiciones de estilo de vida del individuo son tales que nunca se cura, es posible también.

Existe en la literatura ejemplos de gente que vuelve a bajar su score de calcio también al alimentarse y ejercitar distinto (CAC Score) pero la calcificación es otro tema.

Por qué isoprenos?

Porque la presión y la temperatura a la que volatilizan es la misma que la presión sanguínea.

Son 37.132°C para 80mmHg sobre 1Atm. Y para 120mmHg obtenemos 38.66°C .

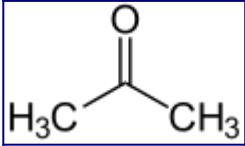
No es coincidencia. Es posible que la sangre mantenga su temperatura de buffer usando isoprenos. El colesterol se puede desarmar en isoprenos como monómeros. Una molécula de colesterol parte del escualeno que son 6 isoprenos.

Cómo diluir cuáguos

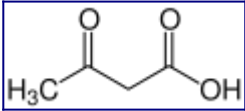
La goma caucho se diluye con acetonas, las acetonas son un tipo de ketonas. La dieta ketogénica promueve la circulación de ketonas en la sangre. En particular los cuerpos cetónicos: Acetona, ácido acetoacético, y ácido beta-hidroxibutírico.

Esto significa o no que la dieta cetogénica (ketogenic diet) diluye los coágulos? No lo sé.

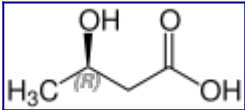
Cuerpos cetónicos



Acetona



Ácido acetoacético



(R)-Ácido betahidroxibutírico

Copyright (C) Juan Manuel Cabo, 2024, 2025.

Isoprenos, Inflamación Y Alta Temperatura, Gangrena. Wim Hof y su Exposición Al Frío.

Capítulo 3

[..] ?desarrollar

Isoprenos como la Moneda de la Doble Unión, y cómo las reacciones se lo pasan de un lado para el otro, valorando la doble unión de carbono, ya creada.

Capítulo 4

[..] ?desarrollar

Así como el ATP es la moneda energética, existe en los isoprenos la moneda constructiva de la doble unión.

Una moneda da energía, la otra moneda da estructura.

El Corazón es para infundir CO₂, no es para empujar la sangre.

Capítulo 5

El bajo CO₂ es tan peligroso como bajo O₂. Esto es por el Efecto Bohr. Se necesita un mínimo de CO₂ para que el O₂ (y así lo enuncia el efecto Bohr) se baje de las moléculas de hemoglobina y pueda difundir hacia cada célula alcanzada por la sangre.

Sin CO₂, el O₂ no se disocia de la hemoglobina.

También hay una cuestión con el pH de la sangre. A mayor CO₂, menor pH, la acidifica excepto que no porque es un sistema regulado por retroalimentación (por *feedback*), y hay maneras que tiene el cuerpo de compensar el moverse del pH casi neutro (7.4 ± 0.05), entonces lo que ocurre es que se activa ese sistema y el pH queda compensado. A menor CO₂ más se tiende hacia sangre alcalina, excepto que está regulado. *Esto significa que hay que ayudar a la regulación, para que el cuerpo no llegue a extremos en la necesidad de compensar.*

Quién genera CO₂ como parte del metabolismo? Los músculos. Y el corazón es un músculo. Usar músculos es generar CO₂. Aviso, nada que ver con monóxido CO, ese es un gas tóxico. El CO₂ no es tóxico.

El corazón es un músculo especial porque es poroso y en cada latido detiene el flujo de la sangre y se deja permear cada recoveco por la sangre. Luego la vuelve a enviar al latir. Se llena, se vacía, se llena, se vacía.

Sabían que el corazón es color blanco en realidad, y cuando sus poros se llenan de sangre, toma el color rojo.

Cuando uno está perfectamente relajado, yo postulo que dependemos del corazón para infundir CO₂ en la sangre. Y postulo además que esta es su función más importante.

Esto explica la situación de padecer de palpitaciones al relajarse y aquietar todo el cuerpo, en cama o sentados.

El corazón es el único músculo que no queremos que se relaje.

También explica por qué bajarse de una bicicleta fija (de gimnasio) sin hacer el pedaleo suave posterior al ejercicio duro, es peligroso. Lo noto yo mismo, al frenar de súbito, el corazón aumenta su trabajo y se sienten las palpitaciones. Esto porque los músculos que estaban generando CO₂ al mismo tiempo que consumiendo oxígeno, ahora solo consumen oxígeno sin generar CO₂.

Al menos por unos minutos, en los cuales el latir del corazón se siente en el pecho si uno frena de golpe. Lo mismo con running.

Ahí vemos que hay un efecto de regulación por feedback, de retroalimentación.

Tensión Compensatoria.

Capítulo 6

Llamo *Tensión Compensatoria* al fenómeno de que unos músculos o cualquier órgano, como hasta el cerebro, se quede activo compensando la necesidad de CO2 de otra parte del cuerpo u órgano.

El mismo cerebro puede generar CO2 y así quedar en un loop tratando de compensar la necesidad de absorber O2 que hay en otra parte. También una contractura muscular puede ayudar.

Hay varios fenómenos de “Tensión” innecesaria (a simple vista) en el cuerpo que se pueden explicar con esta teoría.

EUSTACHIAN TUBE DYSFUNCTION vs BUTEYKO:

=====

-ResearchToDo: Creo que el músculo esfínter de Eustaquio se tensa para generar CO2, lo mismo que el tinnitus, sería una manera de crear un loop tipo disritmia talamocortical, generando CO2.

Se queda tildado ese músculo.

Es una defensa contra bajo CO2.

Creo que hacer lo posible desde el punto de vista ATT o Buteyko o WimHof o gimnasia o lo que sea, puede ayudar. Y dejar la leche y cosas tóxicas que bajen el ControlPause.

VAGUS NERVE vs CO2:

TIRONEAR DEL COSTADO vs BUTEYKO vs LLANTO LIBERAR TRAUMA ACUMULADO EN EL CUERPO:

=====

=====

ResearchToDo: En minuto 7m36s, Sukie Baxter muestra un ejercicio que es tironear

con la mano opuesta el costado, y dice que así mucha gente libera tensión o

trauma acumulado de años y a veces hasta lagrimean o lloran

("some emotions come up"):

"Vagus Nerve Exercises To Rewire Your Brain From Anxiety",
Sukie Baxter, 2020-11-09.

<https://www.youtube.com/watch?v=L1HCG3BGK8I>

Ella dice que hace los ejercicios hasta sentir un shift, sin contar tanto tiempo o repeticiones.

Ojos a la derecha y esperar 30 segundos es lo que hace mientras tironea del rib cage.

No me cabe duda: es tensión compensatoria.

De la misma manera que Buteyko con la mano en pecho y en ombligo.

Se logra movilizar algo de la caja torácica, músculos de la postura, que estaban sin uso, "vagos", y el cerebro finalmente puede SHIFTEAR TENSIÓN

COMPENSATORIA hacia ahí, y siente un gran alivio porque puede soltar su

generación cerebral de CO₂, y hasta puede sostener la generación de ese movimiento porque todos podemos mantener inflado el pecho más rato que el que dure el tironeo.

Lo mismo el Tai Chi.

Lo mismo el Salamander (ojos todo a la derecha hasta bostezar).

VAGUS NERVE exercises son en realidad shifteo de tensión compensatoria de CO₂!

Misterio resuelto.

Todos esos "release" de tensiones, son en realidad mini pánicos del R.A.S.

(reticular activation system), porque se le cayó una fuente de generación de CO₂

y tiene que buscar otra urgente. Como relajar el ciliar de los ojos y en reacción tenemos un sudden jerk / un myoclonos / un impulso muscular de cuello o piernas.

PICO GLUCEMIA vs GLYCEMIC INDEX vs DUMP DEL HÍGADO:

=====

-ResearchToDo: Por alguna razón que no sé, pero creo que tiene que ver con fogonear el OxPhos para expulsar más CO2 a sangre para compensar toxinas, lo que sucede con algunos alimentos es que el pico de glucosa no viene del alimento.

Viene del hígado y músculos.

Hacen un dump.

Es para compensar toxinas en ese alimento.

Entonces a veces un alimento puede parecer tener un alto Índice de Glucemia /

Glycemic Index, pero en realidad esa glucosa viene de nosotros.

Hacer una dieta realmente baja en picos de glucosa, es, de modo indirecto,

hacer una dieta baja en toxinas.

O al menos baja en alérgenos, que también provocan dumps de glucosa de parte

del hígado, como dijo Frank Suarez en su video sobre La Prueba Del Pulso de

Arthur Coca.

"Episodio # 899 La Prueba del Pulso Para Detectar Alimentos Agresores",

MetabolismoTV, 2025-10-26.

<https://www.youtube.com/watch?v=EeVxIKTWKn4>

Así es que realmente, de manera indirecta, si uno es fiel a evitar picos de glucemia, puede controlar la diabetes tipo 2. Porque es más que nada causada por

toxicidad alimentaria que por la glucosa. Creo. Pero nadie lo hizo, y nadie lo

hace. Entonces mejor que vayan a Carnivore o Keto. Pero hay gente que hace

Carnivore mal y Keto mal, porque suman toxinas como las que hay en la yema de

huevo o en hígado, o en almendras en exceso y cosas así.

SE HACE LO QUE SE PUEDE:

=====

-ResearchToDo: Tema: "Hay que hacer primero lo que sí se puede hacer, para poder llegar a la parte que No se podía hacer".
Y "Se hace lo que se puede".

CORAZÓN vs CO2:

=====

-ResearchToDo: El corazón no es un pump, es un infundidor de CO2. De hecho, cuando uno está en la fase Breath Hold del WimHofBreathing, el pulso empieza a bajar, tal como se ve en oxímetro, durante un buen breath hold de minuto o más.

Más aun, cuando uno está tóxico con bajo ControlPause, el pulso sube, así lo indica la tabla del Dr. Buteyko. Al tener que respirar más rápido, no se llega a acumular el CO2 del metabolismo.

Entonces el corazón tiene que compensar esa toxicidad generando más CO2, haciendo fuerza más de lo necesario. Al pulsar rápido, cada vez que detiene la sangre, se embebe de sangre los poros del corazón y al hacer fuerza largan CO2 sus miocitos y la infunde al seguir camino la sangre.

Suscribo a la idea de que la sangre es impulsada por un fenómeno vascular, no por el corazón.

El corazón solo le agrega CO2, importantísimo! Sin CO2 el O2 no se baja de los glóbulos rojos (EFECTO BOHR). Todo el sistema circulatorio sería inútil sin CO2.

==> Entonces, los BPM son indicadores de toxinas en sangre.

Hay Guinness World Record de 3 personas con bajos BPM. Un atleta, con 28BPM, un viejito maratonista de ochenta años con 26BPM, y un veinteañero que también corre con 22BPM.

Por qué justo los 3 world records de bajos BPM pasan su tiempo al aire libre corriendo o haciendo ciclismo? Será el sol?, será respirar aire limpio, sin pintura de paredes?, será alejarse de las torres, wifis, y ondas EMF? Será que el corazón está hipetrófico y genera mucho CO2 con una sola contracción? (no creo) Será que al usar los músculos se detoxifican los isoprenos/esteroles/carotenoides de la dieta? Músculos + UV del SOL?

Ni idea.

Lo que sí está claro es que no necesitamos altos BPM.

De muestra basta 1 solo caso, y acá tenemos 3 adultos sanos con BPM bajos.

Esto une Buteyko con ArthurCoca.

Y de hecho la tablita de Buteyko tiene una columna de Heart Rate.

QUEMA DE GRASA vs QUEMA GLUCOSA para generar CO2 vs KETOSIS:

=====
=====

-ResearchToDo: encima quemar grasa creo que generaría más CO2 que quemar glucosa, y por eso capaz para salir de toxicidad es útil estar en ketosis, y uno hasta puede decir que "piensa mejor", y lo que pasa es que el cerebro no tiene que pickupear el slack de falta de CO2 y generar loops y endurecer los cambios de foco y contexto.

La relación era 9kcal vs 4kcal por gramo, no sé si eso da relación con CO2 volcado a sangre. Más del doble de activación del metabolismo. No es poca cosa.

High Dopamine Activity == High CO2.

=====

ResearchToDo: High Dopamine en realidad es High CO2.

Cuando hablan de que jugar un videojueguito te da más Dopamina que estudiar o trabajar, en realidad es CO2 lo que da.

Ya el procesamiento rápido del estímulo demanda mucho gasto metabólico y así mucha generación de CO2. Son muchos watts. Mucho detalle, visual y sonoro, y muy veloz, mucho más por unidad de tiempo que caminar por la calle por ejemplo.

Aunque caminar genera mejor CO2 y más repartido que estar quieto siendo estimulado por la TV. Lo genera con menos gasto cerebral y más gasto muscular, sin duda.

NO ES DOPAMINA LO QUE NOS ATRAPA. ES LA NECESIDAD DE CO2.

Sin CO2 no absorbemos el O2.

Y pero como hay toxinas en sangre, no hay pausa post inhalación, y necesitamos compensar generando más gasto, más OxPhos.

No se puede pausar la respiración porque hay que evacuar las toxinas, está el umbral corrido por eso. EJEMPLO AKATHISIA.

ResearchToDo: Fibra recubre intestino, y los idiotílicos piensan que eso bueno porque entonces no se absorbe lo malo de la comida.

No.

El problema es que entonces no se dumpean isoprenos desde el exterior hacia el interior de los intestinos.

Revestir los intestinos con fibra, no es buena ideaa.

Encima tampoco pueden absorberse hacia sangre toxinas gaseosas para que salgan por pulmón.

Gas de fermentación.

LA RAZON DE LA GLUCOSA ALTA POST CHALLENGE TOXINAS (MALA COMIDA):

ResearchToDo: Se sabe que el hígado dumpea glucosa cuando hay problemas.

Es para generar CO₂ por OxPhos de urgencia, porque hay que bajar la ControlPause porque hay toxinas en sangre.

Es por eso.

Luego sobra un montón de AcetilCoA y hay que meterlo en algún lado. Sea grasa, sean isoprenos de membrana (DOLICOL), sea SQUALENE, o sea CHOLESTEROL.

Es posible que para hacer lugar y poder hacer más OxPhos, se larguen productos de AcetilCoA a la sangre que había acumulados, para poder seguir haciendo OxPhos con la glucosa incoming, porque si nos quedamos sin CO₂ estamos al horno. Y la ControlPause (umbral) bajó por haber altas toxinas en sangre.

Esto quiere decir que estos dumps pueden estar asociados.

Ver Cholesterol siendo dumpeado, sería esperable. Y triglicéridos. Dumpeado desde todas las células y membranas, que algo almacenan.

Para hacer lugar para hacer más OxPhos que si no los productos del AcetilCoA ya no hay donde meterlos y se nos trabaría el OxPhos.

Porque hay toxinas en Sangre que impiden pausar luego de la inhalación. Sin pausa no hay CO₂. Y sin CO₂ el O₂ no se absorbe (por efecto Bohr, no se suelta del Heme de la hemoglobina de los RBCs / glóbulos rojos).

No puede haber pausa porque estamos con toxinas en sangre que hay que largar por pulmones y no da abasto, que se están volcando a un rate inversamente proporcional al ControlPause en segundos.

Es más, si algo afecta este proceso en esos momentos delicados, el cuerpo fuerza la TOS.

Por ejemplo, si baja la temperatura externa pero no podemos empezar termogénesis porque aumentar la temperara en la localidad de cada tejido donde hay reacciones exotérmicas, llevaría a la toxina a oxidar, empeorar o volatilizar súbitamente. (ej: ISOPRENE DANGER ZONE).

Esto es IDZAS: ISOPRENE DANGER ZONE AVOIDANCE STRESS.

Supongo que la Glucosa es menos termogénica que las grasas y ketonas (brown fat, beta hidrixy butirato, etc), y es más ideal generar CO₂ con el OxPhos de GLU que de fatty acids (4kcal/g vs 9kcal/g). Esta es la sabiduría del cuerpo.

-ResearchToDo: Qué se sabe de cómo el cuerpo se da cuenta del requerimiento de O₂ y de cómo sube los latidos en/base a eso?

-ResearchToDo: Será que la Adrenalina se secreta para mantener a los isoprenos disueltos y prevenir que se polimericen, que se aglutinen, mientras salen por piel en la respuesta de piloerección / chills / escalofríos / goosebumps / piel de gallina? Entonces el Adrenaline Rush es un volcado de urgencia para prevenir el IDZ (isoprene danger zone) durante el dumpeo por piel, etc.

Entonces esa sería la razón que las Glándulas Adrenales concentran una reserva de Adrenalina (que es benzeno, phenol, cathecol, pero benzeno al fin)?

Y que al relajarse uno tiene chills porque apareció un GAP de CO₂ mientras estábamos distraídos (falló el RAS), entonces las adrenales tienen que apurarse a dumpear adrenalina post facto, para frenar el asunto, mientras la piel evapora lo que puede?

Dicen que Wim Hof genera dump de adrenalina. Yo sé que me da frío, el Wim Hif Breathing, y dicen que da frío, y lo dice él en el video guía. Chills.

Me parece sumamente interesante.

El Evaporative Cooling por piel da frío. Como de isoprenos.

Interrumpir la termogénesis da frío. Como por haber toxinas en sangre que entonces hay que frenar intercambio de vesículas o la célula muere si intercambia con el medio. O como que hay una sustancia sensible al calor en sangre, como isoprenos, y hay que frenar todo lo exotérmico.

ResearchToDo: El corazón, también genera CO₂. De hecho, creo que no puede hacer glucólisis ni si quisiera. Solo OxPhos.

Es ese un aporte grande de CO₂?

Es acaso, su mayor razón de ser? Generar CO₂ cuando aumenta la demanda de O₂ de músculos y demás?

Es esa acaso su única función?

Thomas Cowan dice que el corazón no es un pump, no bombea, no es esa su función porque el bombeo / pumping lo hacen los vasos sanguíneos y hasta la microvasculatura, y la superficie de los vasos tiene un fenómeno que arrastra el interior.

Si el corazón está para generar CO₂, entonces se entiende como una persona que está atravesando por un momento de tensión, mental o física de manera localizada (cerebro en disritmia talamocortical, o contractura de un musculito, etc), puede offloadear, shiftear la Tensión Compensatoria al corazón provocando un requerimiento más alto de manera generalizada en vez de localizada, que fuerce al corazón a acelerarse, como hacer ejercicio o unos saltitos o squats. Eso va a inundar todo de CO₂ que va a permitir que se absorba el O₂ en todos los rincones del cuerpo, y así permitir que la tensión mental se suelte, si así lo desea soltar. Si se desea, a propósito, pensar en algo "muy fuerte" (examen, resolución de problemas urgentes, etc.) nada, eso va a seguir, pero al menos tiene los gaps de CO₂ rellenos y puede saltar entre contextos y focos.

ESTA ES LA IMPORTANCIA TERAPÉUTICA DEL EJERCICIO FÍSICO en los ansiosos, depresivos y demás afectados por loops mentales que no pueden soltar.

-ResearchToDo: Cada vez que se "larga tensión" sacudiendo el cuerpo o el cuello, la cabeza, significa que se soltó una disritmia talamocortical, o se apagó alguna generación de CO₂ mental, se redujo actividad. Y estamos en un GAP de CO₂ que se rellena con el sacudón del cuello o piernas.

"Pensar con el dedito del pie" o sacudiendo las rodillas, no era un eufemismo. Realmente la gente usa esa estrategia para rellenas CO₂ gaps y así poder saltar de foco en foco mental sin tener que aferrarse al proceso mental anterior.

ResearchToDo: Postura Lotus Para Meditar Ayuda redistribuir Tensión Compensatoria CO2 afuera del cerebro y deshacer loops mentales (Disritmia Talamocortical). ESO ES MEDITAR.

Además algo como cerrar los ojos (apagar exigencia O2 dentro de cabeza, aparato visual, es como bajar temperatura PC apagando placa de video Nvidia RTX 4090 exigente) ayuda.

Además algo como ver un paisaje donde ocurren cosas visuales y auditivas (pájaros, árboles al viento, olas mar, nubes, etc), ayudan a generar CO2 con áreas distintas a las que habían tomado la posta antes pero ya estaban en loop, en disritmia potente.

El Dr Vittoz, en su método hablaba de shuftear el foco hacia las percepciones externas en vez de las internas. Incluso ponía la mano en la frente de los pacientes para sentir vibraciones, y con eso podía distinguir qué tan mal estaba. Espero que nadie se haya reído de él, porque me parece una forma totalmente válida y seria de ver qué onda la tensión compensatoria. Con el cerebro, el mewing y el TMJ y la mar en coche. Buteyko con su ControlPause y Vittoz con el balance de percepciones y las vibraciones sentidas con mano en la frente.

Hemos llegado :-)

Nunca descansé hasta entender. Creo que empezamos a entender.

El CentralFixation de WilliamBates es parecido a lo que pide Dr Vittoz de hacer con la vista. Vittoz también lo pide de la audición y del sentir de pensamientos y acciones.

Llenarnos del estímulo, a propósito. Usar foco en recibir. Recibir estímulo deliberadamente dejando que nos permee. Gastar metabolismo en procesar input. Es mejor que la cuestión ansiogénica de estar obligado a generar acciones o pensamientos para generar CO2.

(Estaría bueno comparar párrafos de WilliamBates con el de Vittoz)

Arthur Coca decía que para que su método del pulso funcione era importante que sea el mismo paciente el que se mida. Noté que la paz y concentración que viene al tomar el pulso de la manera manual (la que él insiste debe usarse), sintiendo, contando, mirando el reloj, es casi como una meditación. El día y la mente proceden distinto luego de tomar el pulso varias veces así. Es como meditar, es un reset hacia el exterior.

Hay gente que está tan rota que no puede prestar atención el minuto entero, y me imagino perdería la cuenta incontables veces hasta mejorar. Esa gente está rota. Necesita todo esto.

Es posible que así como hay gente que tiende a pasarse de generar actividad mental EMISIVA, como su estilo de generación de CO2 compensatorio, que haya gente que tiene la mente en blanco desde hace años, y cuyo estilo de generación es excesivamente RECEPTIVA.

Son estilos.

Otros generan CO2 sin parar de moverse.

En común tienen que la toxicidad les impide contener la respiración más de apenas unos segundos, y no hay build up suficiente de CO2.

Porque tienen toxinas que deben salir por pulmones cuyo ritmo de volcado está en una franja crítica. No pueden pausar entre inhalación y exhalación. Su vida depende de ello.

Cada cual va a tener un estilo distinto de Tensión Compensatoria para llegar al requisito de CO2 y para rellenar los GAPS de CO2.

Según el estilo, puede que las condiciones climáticas de presión, temperatura, tipo de viento/brisa/ausencia de circulación de aire, les afecten el humor sobremanera. Van a tener que moverse mucho más, o pensar mucho más. Al punto de que quizás quieran buscar discusiones, buscar pelea. Lo necesitan para compensar CO2.

El Reticular Activation System (RAS) va a encerrar esas peculiaridades.

ResearchToDo: Los perritos y humanos al dormir pueden moverse estilo convulsión. Sin duda es tensión compensatoria. Sin duda están en un GAP de CO2 porque el cerebro está en bajo consumo, probablemente limpiándose a través de pulsar el sistema glinfático (células gliales cambiando de tamaño, pulsando, pumpeando el fluido alrededor). Todo esto es contrastable. Buscar "EEG during PLM", etc.

ResearchToDo: las apneas de sueño son mecanismo adaptativo del cuerpo de retener CO2 de urgencia. Esto ya lo dijeron los Buteyko y amigos.

-ResearchToDo: Mano empujando esternón puede ser tan bueno como Mewing. Para arreglar postura y por tema de shiftear tensión compensatoria.

-ResearchToDo: Juntar las manos en gesto de rezo (los hindues lo hacen mucho), es buenísimo y es una manera de corregir la tensión compensatoria de otros músculos del cuerpo y de volver la cabeza a cero si el cerebro se estaba metiendo en un loop de tensión. Es una manera de resetear un poco. Hay que rezar en un sentido realmente práctico, es 100% real.

ResearchToDo: ayer luego de comer alfajores, bananas y carne y manzana, se me infló la panza de gas y se me empezó a contracturar el costado (músculos costillas izquierdas), de manera dolorosa. Se sabe que muchas bananas causan gases. Lo solucioné apretando muy fuerte el puño de la mano derecha y pisando con fuerza o con conciencia, y también caminando de puntas de pie. Pero sobre todo apretando puños. Todo esto mientras paseaba al perro, no podía volver súbitamente e interrumpir su paseo. Es real, la tensión compensatoria se fue para otros músculos y se pudo liberar la contractura, sobre todo apretando puño derecho y tensando a conciencia.

Se ve que, o me intoxicqué, o se estimuló el cuerpo a eliminar y largar toxinas, que el requerimiento de CO2 cambió y me empecé a contracturar. A todo esto, la panza inflada (gases de isoprenos, seguro). La contractura era la manera del cuerpo de generar CO2 de urgencia.

Había hecho Wim Hof Breathing justo ese día, temprano. Capaz se estimuló a largar gases por intestino. Capaz por todos lados. Capaz menos por pulmón. Capaz se irritó el sistema a largar más ese día. No sé. Pero es notable.

ResearchToDo: (ver expl.txt, lo pasé ahí)

ResearchToDo: Adrenaline Rush.

ResearchToDo: Piloerection vs AdrenalineRush.

ResearchToDo: termogénesis.

ResearchToDo: si la germ theory es incorrecta, entonces cuál es el significado de que la comida se pudra? Si no aumentó la cantidad de bacterias, qué es lo que aumentó? Los isoprenos? Las grasas oxidadas? Aceites oxidados? Toxinas oxidadas?. Se rompen espontáneamente, con las horas de estar a temp ambiente una carne, los polímeros (breakdown) que en forma de monómeros son peligrosos pero en forma de polímeros no eran peligrosos? (colesterol vs squalene vs isoprenos?).

Googlear: "what happens if you eat rotten meat?".

"What is rotten meat made of?"

ResearchToDo: qué onda la polimerización del Latex cuando gotea del interior del árbol para sanar el agujerito? Qué tan espontánea es? Cuáles son las condiciones para que esté líquido o para endurecerse en polímero? Es agua, hidratación? es al secarse? Por eso es tan importante estar hidratado? Sal, salinidad? Al irse el H₂O, queda la sal cada vez más concentrada. Temperatura? Presión?

ResearchToDo: por qué la bosta de vaca es fertilizante?

Qué significa?.

Reinterpretado bajo q ahora ya sé qué es el desecho ese.

ResearchToDo: Hay muchas ciencias que nacen de mala interpretación de un test. Mala interpretación del membrane shedding visto por microscopio electrónico dio origen a la pseudociencia de la virología. Mala interpretación de PCR da origen a todo tipo de pseudociencias basadas en tautologías y cosas no refutables: (si una piedra da positivo al PCR es un falso positivo, si la planta da positivo, tenía un virus (tobacco mosaic virus, etc etc etc), Es una lógica irrefutable, y esas dobles interpretaciones son el hallmark de las pseudociencias: cuando da mal y no sirve, se explica, y cuando da bien y sirve se explica, y nunca se puede invalidar el método. Esto ya lo estudié en Pensamiento Científico al ingredo a la facu). Y así sucesivamente.

Yendo hacia adelante, necesitamos hechos y teorías verificables por más de un tipo de experimento.

No hay que caer en el curro y estafa de 2 pasos, como la que usan (ahí legítimamente) los vendedores de purificadores de agua con las gotitas que revelan el cloro en el agua de red.

Las estafas estas de 2 pasos consisten en mostrar un test positivo como proxy de lo que uno desea. Es un switcharoo. Un cambio. Luego, pasar el test se convierte en objeto del deseo, y uno puede pagar y comprar y tomar remedios y someterse a cirugías etc para satisfacer al proxy.

Entonces el colesterol en sangre es ese tipo de estafa. Es un número que usaron como proxy de la buena salud, y en nombre de bajarlo venden remedios y tratamientos, que nunca mejoran la salud, y la mayoría de las veces la empeoran. Porque el colesterol en sangre es una foto que varía mucho y muy rápido y un mismo valor significa buena salud en una persona y mala salud en otra, depende de si estaba haciendo detox, si tiene el detox inhibido, si ya terminó detox y no tiene más nada que volcar, o de tantas cosas. Y si uno se lo midiera 7 días seguidos, daría distinto en todas esas 7 mediciones.

Pero un solo valor de test positivo es todo lo que necesitan estos estafadores. Y seguro te incentivan a que no te testees demasiado. Eso es un red flag. Si el test es confiable, me puedo testear todas las veces que quiera. O no?. Van emparchando con excusas. Una excusa famosa es que la probabilidad de falso positivo es condicional a si ya tenías algún síntoma o a si ya eras del grupo de riesgo estudiado. Patrañas. Baloney!

Montones de disciplinas científicas se arman alrededor de un experimento mal interpretado, o malas mediciones.

Especialidades médicas se arman alrededor de falsos tests, como el colesterol y los "cardiólogos clínicos", o los PCR virales (HIV, y médicos que prescriben antiretrovirales, eso es pseudociencia, la única manera de ganar es no jugar el juego, es como el casino, la aleatoriedad la harnesearon para que siempre les convenga).

ResearchToDo: Papers y pseudociencia. Aleatoriedad filtrada.

Filtrar la aleatoriedad es otra manera de implementar estafas o schemes de fraudes.

Un ejemplo es el de la cafeína y los estudios observacionales. Cuando dan mal, no se publican. Cuando dan bien, se publican. Resultado: el público solo conoce los resultados positivos sobre la cafeína.

Fueron originados de un proceso aleatorio, pero se comportan como determinados. Predeterminados, o guiados, etc.

ResearchToDo: Parar de golpe ejercicio hace mal, porque venimos con alto requerimiento de O₂, altas pulsaciones y todo, y si de golpe dejamos de generar CO₂ con músculos, el O₂ que necesitamos no se va a absorber.

Y Thomas Cowan dice que seguramente lo que provoca infartos es cuando el corazón necesita O₂ y la OxPhos no le alcanza y hace Glucólisis, y termina haciendo un enchastre en las arterias. Porque se muere tejido y eso se vomita a los alrededores(?) o algo así.

Yo digo que es cuando el isopreno queda en la danger zone, y ahí aparecen coágulos de goma, rupturas por cavitación y agujeritos, etc., pero también puede ser porque el CO₂ que queda no alcanza para cubrir la demanda de O₂. Pero por qué hay demanda de O₂? porque el corazón siguió de largo en pulsaciones altas. Y porque el O₂ en realidad se usa para detoxificar cosas con Benzeno y antenitas, cosas que hacen quenching del singlet oxygen. Que seguramente son altas al subir el metabolismo, mucho subproducto tóxico generado y volcado al exterior. Hay que hacer zoom en esos detalles.

Pobre, el autor de Hitchhikers Guide To The Galaxy, Douglas Adams, se murió así, haciendo ejercicio en la bici en gimnasio o algo así.

No hacer nunca ejercicio también hace muy mal, porque el día que uno tenga que hacer ejercicio, la acumulación es tan alta, la deuda de detox es tan alta, que es peligroso. No sé si llamar ejercicio como Hormetic Stress. Es un detox. Hay que hacerlo. No hay que hacerlo de golpe. Los músculos son órganos de detox.

ReearchToDo: Phenylalanine en suplementos de ProteínaEnPolvo. Creo que daña a la gente, y alguien lo tiene que decir.

El estudio que dijo que Phe era un aminoácido esencial estaba fallado. Lo que hicieron fue alimentar mal a unas pocas ratitas, con derivados de caseína, y vieron que con Phe ganaban peso. Phe es una toxina. El cuerpo la anula agregándole grupos (Thyrosine es una Phenylalanine con un hidroxilo OH agregado. Ambas son benceno taggeado con el amino y carboxilo de los aminoácidos) y iodo. La vasopresina, que tiene tantos de estos aminoácidos, produce su efecto porque es tóxica o porque es producto de detox y actua señalando que hay más toxinas incoming (la salida de una cadena de producción está en relación con su entrada. Si se anuló la toxicidad de muchas toxinas convirtiéndola en el firulete que es la.Vasopresina, eso quiere decir que hay más incoming, y que conviene retener sal, aumentar la presión. Entonces el sodio ayuda a frenar los isoprenos de alguna manera, y el aumento de presión ayuda a correr el boiling point del isopreno. Si el isopreno tiene un uso legítimo en el cuerpo o no, no sé. Pero tal vez el benzeno (Phe) lo monomeriza al isopreno y eso hace que esté suelto y dañino. Lo disuelve de donde estaba. Entonces benceno suelto equivale luego a isoprenos sueltos. Y aplica ahí el IDZAS.

CILIARY MUSCLE VS CO2 vs TRAPEZIO::

=====

ResearchToDo: al cerrar los ojos se relaja el cuello. Tiene que ver con el mínimo de generación de CO2 que cambia de set de músculos para el foco de la tensión.

Y con que al cerrar los ojos, la demanda de O2 ea menor, se desploma, y eso permite relajar tensión que hacía falta sostener para mantener alto el CO2.

Todo esto, ya dije, se encarga el sistema reticular.

ROMBERG'S SIGN:

=====

ResearchToDo: el test de perder el equilibrio con los ojos cerrados, Test de Romberg (Romberg's Sign).

Sin duda indica toxicidad y bajo Control Pause.

Porque al estar bajo el umbral de CO2 tolerable (en realidad son isoprenos los no tolerables, por eso no se puede aguantar la respiración, y el CO2 es bajo), entonces hay que usar un conjunto de músculos para mantener el ritmo de generación de CO2.

Cuando uno cierra los ojos, la demanda de O2 cae, y la fuerza que se hacía con los músculos de los ojos se deja de hacer.

Entonces se da un tremendo desequilibrio, de repente nos podemos relajar, pero de repente necesitamos generar más CO2 que los músculos del ojo y el procesamientk visual, dejó de generar. Y el sensor central (en el cerebro) de CO2, da distinto que el CO2 periférico.

Hay que hacer zoom ahí y ver, por uno mismo o en literatura, el cambio de conjuntos de músculos que pasan a estar activos y cuáles se relajan, al cerrar y al abrir los ojos.

Cuando la persona ya tiene el ControlPause bien, no espero que tenga problema en pasar el Test de Romberg. Le va a salir bien ya.

—

Corolario: la postura nos indica el nivel de toxicidad.

WIM HOF VS CALCIO:

=====

-ResearchToDo Será que wimHofBreathing saca el calcio de reservas (no hueso, tal vez células normales) y lo pone en en la samgre para neutralizar todo el kilombo?

La idea me vino súbitamente al despertar hoy, creo que en mi sueño se repetía algo con el Calcio.

Recuerdo que tanto Wim Hof como Buteyko reiteran lo bueno que es el cambio del pH traido por el mayor CO2 que uno va logrando alcanzar. Como que trajera "acidez buena".

O si no son reservas de Calcio serán de Magnesio o de Potasio a través de canales transmembrana.

Y tanto que hablan de la importancia de la Vitamina D y para lo único que sirve es para aumentar la calcemia.

Será que sin bufferear la samgre, el Detox no procede. Se queda esperando a que el pH sea ideal, o mejor dicho, hasta que exista buffer (mismo pH pero más margen de volcar ácidos porque no se va a mover el pH hasta agotar todo el buffer).

Buteyko también habló que cuanto más ControlPause o más % de CO2 exhalado, no estoy seguro, menos Colesterol en la sangre, a relación 0.1% más CO2 son 10mg/dL menos de Colesterolemia.

Esto es todo un tema.

Porque si no hay suficiente buffer, se trabaría entonces todo el ciclo de vida del Colesterol?. Es todo un tema importantísimo entonces.

O realmente qué está pasando? Hay que conseguir el estudio donde él midió eso.

En el ebook de la charla, hay una nota del editor diciendo que hay una foto en la que un paciente de buteyko está conectado a montones de máquinas porque le midieron todos los parámetros a la vez.

Debe ser a esa altura que midió esa relación, en la época de esa foto.

Quizás no lo publicó si el editor todo lo que tenía era esa foto. El editor decía que seguro que la NASA también hizo mediciones así sin publicar, para astronautas. De relación de O2 y CO2 con todos los demás parámetros.

ResearchToDo: Buteyko es 2s in, 3s out, 3 pausa. Eso es buteyko.

Empezar a hacer la Automatic Pause.

Dice que eso es el verdadero problema, la falta de AutomaticPause entre exhalación e inhalación.

Pero que cuando lo explicó de forma escrita, nadie lo hacía bien. Ni doctores lo hacían bien.

Entonces dice que se debe enseñar con supervisión de alguien que ya lo sepa, alguien certificado.

Dice que lo publicaron en Novosibirsk. No sé qué es eso pero lo tengo que conseguir. Las instrucciones buteyko de forma escrita.

Porque Buteyko estaba equivocado, el problema no es falta de CO2 porque entonces una máquina que dé aire con más CO2 curaría a todo el mundo de todo. Y me suena que ya lo hubieran probado. Y los sacaría del loop de overbreathing.

No. El problema no es el CO2. El problema es una toxicidad. Una toxicidad que hace que aumente la ControlPause. Si uno baja el CO2 disponible, baja el metabolismo. Así que si baja el metabolismo, baja la temperatura. También el organismo puede bajar la T4 para conseguir lo mismo.

La presión evolutiva que desemboca en estos mecanismos (asma/overbreathing, hipotiroidismo) es muy alta, y estuvo desde el principio: los isoprenos de las plantas. Que se volatilizan (rompiendo paredes, ulcerando, por cavitación) y pueden dar Thermal Runaway (fiebre? destrucción de tejido por tanta exotermia: es el calorcito del eccema?) y pueden polimerizarse espontáneamente (coágulos, o revestimientos de películas que cubren pulmones y cubren intestino ver descripciones de Salisbury).

Entonces, Buteyko estaba equivocado en la explicación, en la teoría. Pero de alguna manera acertó con el tratamiento:

- 1) evitar leche, cottage cheese (resultó ser por evitar caseína).
- 2) ejercitar 3hs hasta sudor por día, pero aguantando respiración por momentos, en vez de hacer overbreathing en la gimnasia.
- 3) su método: IN 2s, OUT 3s, PAUSE 3s.
- 4) la manera de medir estatus: ControlPause.
- 5) Y la tablita de valores CP vs BPM vs RR vs Salud.

Mi tarea ahora es entender por qué su método 2s,3s,3s, funciona.

Hay que separar los hechos de las interpretaciones, si uno quiere llegar a la verdad. Seguir refinando los modelos.

El decía que la gracia de todo era lograr aumentar la AutomaticPause.

Que la gente enferma ya no tiene pausa.

Hasta 30s de ControlPause la gente no hace AutomaticPause.

En 40s de CP hacen 2s de AP.

En 60s de CP hacen 4s de AP. (normalidad).

Y en 120s la AP es de 9s.

Pero luego decía que no convenía medir la AP ni hacer ejercicios de AP de forma directa porque eso sería no haber entendido nada y terminar haciendo más Over Breathing. Entonces eso amerita leer qué pasó ahí. Qué significa que no puedo ejercitar el objeto del bienestar de manera directa?.Cuál es la variable oculta?

ResearchToDo: Buteyko vs Esclerosis.

Buteyko decía que todo se achica para retener más CO2. Será así? O será para aumentar la presión y que los isoprenos no revienten?

Dice:

""Sclerosis of vessels, bronchial tubes, and lungs is, in general, a defensive reaction from losses of carbon dioxide. Sclerosis is a defensive hardening [or stiffening] of tissues, their protection from the external toxic environment. This is its biological role. If it is difficult to judge the state of blood vessels, then it is easy to observe, particularly in 10-year-olds, the development of chronic pneumonia, asthma, bronchitis, sclerosis, and pneumosclerosis. When breathing is decreased down to the norm, the lungs are cleared. In six months we do X-ray pictures: sclerosis is no longer visible. When breathing is reduced down to the norm, the lungs are clear. Sclerosis is dissolved and no need for its existence!

Our sick, deep-breathing patients, who acquired high cholesterol due to deep breathing, often get cholesterol deposits on eyelids (yellow spots and blots). So far they have been removed through surgery because they never disappear by themselves and only increase. But during the process of getting reduced breathing down to the norm, these blots dissolve visibly within 2–3 weeks; i.e., cholesterol dissolves even on the skin.""

ResearchToDo: tonsilitis (mencionada por Buteyko). Creo que lo amarillo en amigdalitis, en paladar, no son bacterias: son toxinas, retinol, amarillo, o colesterol amarillo, o isoprenos. Obvio que igual va a haber bacterias cultivables a partir del lodo amarillo. Sobre todo si el epitelio está ulcerado y se pueden alimentar de la sangre las bacterias esas. El terreno se hace fértil. También puede ser que morfen carotenoides/terpenoides/ etc.

ResearchToDo:

""c) Increase in production of cholesterol regardless of the diet. Cholesterol is a biological product that has insulating properties. It protects nerve fibers and membranes of vessels from various influences, and it protects the organism from CO₂ losses. We took 25 hypertensives, as they are called (hypertension or stenocardia with high cholesterol). The vegetarian diet, which they previously had, was abolished; medication was abolished (they drank liters of iodine trying to fight cholesterol unsuccessfully). When they started to *reduce their breathing and increase CO₂*, the *cholesterol started to fall* even though they were allowed to eat fatty meats and bacon.

..

We established a law, according to which, *a decrease in CO₂ by 0.1% increases cholesterol by 10 mg/dL.* We published this work for the therapists' *congress in Irkutsk in 1965*. It is available in the corresponding proceedings. The law of cholesterol regulation was also established. All the never-ending discussions that cholesterol is harmful or useful, is increased or not increased, all get clarified. If deep breathing is present, cholesterol will be elevated in spite of any medications or treatments; nothing will lower it. If breathing is reduced, no increase [in cholesterol level] will take place regardless of diet. How quickly can cholesterol be reduced? After a week of proper training, there is a sharp shift in the direction of reduction.""

acá habla de StenoCardia:

""For example, everything that I find in a patient with bronchial asthma can be found in a sick hypertensive person or a patient with stenocardia [angina pectoris]. The disease of deep breathing accounts for 150 diseases that were not treated and were not diagnosed properly. Thus, 30,000 diseases are registered by official medical nomenclature, but the disease of deep breathing is not registered—although theoretically, it accounts for

90% of the morbidity, death rate, and inability to work, while all other diseases only account for 10%."''''

—
Luego e un momento habla de que cuando hay hypoxia, los tejidos aumentan la presión de los vasos para que la sangre circule más veloz y haga más intercambios por segundo.

Pero cuando a mi me sube la presión, tengo la saturación igual que siempre.

Será que al hacer más intercambios por segundo, vuelve a subir la saturación?. No sé si esto tiene sentido.

O será que le erró, y sube por lo que yo digo que sube?

Ahora pensémoslo al revés.

La hipertensión es secundaria a los isoprenos sueltos en sangre.

Entonces, se produce mayor velocidad de flujo de sangre, pero eso significa que hay más intercambio de O₂ y CO₂?

Y si hay mayor intercambio de O₂ y CO₂, cómo sigue desde ahí la homeostasis? Cómo compensamos que se compensó los isoprenos con mayor presión?

Bien la otra variable de ajuste son los BPM y la otra variable son el RR (el overbreathing o undrbreathing).

Otra variable más es bajar la T₄.

ResearchToDo: se han enfocado mucho en la química orgánica de receptores y de epidemiología, y analíticos y cultivos, y se olvidaron de la parte física (temperatura, presión, volumen, caudal), y de la parte mecánica (obstrucciones intestinales, sludges recubriendo epitelios de pulmon y de intestino de intercambio, mocos impidiendo eficiencia, etc. tumores vistos como una manera de englobar una toxina para impedir polimerización en gomas o megacristales.). Eso nunca va a salir en un analítico que mida la TNFa, o el colesterol.

ResearchToDo: al calentar la carne a fuego lento, se da una chance a que ss volatilicen los isoprenos.

Si se calienta muy rápido, muy poco tiempo de cocción, no sucede. Porque no se llega a romper la matriz de colágeno y fascia para que el gas encuentre buenos caminos hacia el exterior. Y se caliente parejo a más de 34°C todo (justo la temp recomendada es el doble, es 70°C, que serían

como decir 68°C, es muy imprecisa y nada pareja la temperatura al cocinar.) A 70°C dicen que se rompe el colágeno.

Entonces el gluten jode en la pasta pero no en las patitas, porque en uno hace bola que obstruye intestinos y en otro no, sobre todo qhe las patitas no son al huevo. Ahí el tema mecánico.

Ni hablar que la pasta de viaje en italia te la sirven menos de la mitad del plato, como parte de una comida más grande. Por eso también puede ser que caiga mejor. Porque era un tema mecánico.

''''''

GAS GANGRENE ES EL ISOPRENE DANGER

ResearchToDo: GAS GANGRENE VS LUGARES DE LA VACA DONDE NO SE COME KOSHER VERSUS QUÉ MÚSCULOS DETOXIFICAN Y ACUMULAN ISOPRENOS.

Isoprenos que en la gas gangrene revientan violentamente.

El IDZAS (isoprene danger zone avoidance stress) es exactamente para evitar cosas como la Gas Gangrene.

Si el patrón de ocurrencia de Gas Gangrene es siempre en los muslos, en las piernas, ¿qué significa eso?

Y el tema es verdad que son los músculos o es grasa subcutánea y grasa intramuscular que hasta ahora lograba disolver esos isoprenos?

Ah, seguro esto está relacionado con la C.E.H.

TAISEN DESHIMARU TENSION COMPENSATORIA CO2 WHOLE BODY:

=====
-ResearchToDo: Taisen Deshimaru dijo "Think With Your Whole Body."
Ese quote me lo dio hoy 6AM la app Quitzilla que estoy usando para trackear días sin alfajores. Hoy van a cumplirse 10 días.
Sin duda, "Think with your whole body" es lo que hay que hacer en Buteyko y en tensión compensatoria, para rellenar los gaps de CO2 y para shiftear el foco fuera de loops mentales, y no quedarnos en un loop mental solo porque no había tensión en el cuerpo que rellene ese gap de CO2 para poder abandonar ese loop.
Estoy muy contento de haber recibido ese Quote hoy. Considero a Taisen Deshimaru como mi maestro, a pesar que mi única conexión con él es su libro El Tesoro Del Zen con el que tuve mi primer contacto con el Zen.

TRANSPIRACIÓN vs ISOPRENOS vs AGUA

=====
-ResearchToDo: alto ejercicio es alto metabolismo eso da alta temperatura. Entonces cuando uno tiene muchos isoprenos, aumenta el sudor.
Ese sudor es evaporative cooling a 34°C de isoprenos (no tan de agua).
Entonces cuando uno hace ejercicio, aumenta el Membrane Shedding, para deshacerse de isoprenos por sudor, y por eso hace falta tomar mucha agua. Porque el membrane shedding no es 100% en intercambio de masa, y las células pierden agua.
Además seguro hace falta rodear a los isoprenos de agua escoltándolos hasta la salida por poros de la piel.
La alternativa de no tomar agua es que se frena el gasto metabólico.
La alternativa de no sudar, suponiendo un humano intoxicado cuyo cuerpo no sabe transpirar, sería que si sigue el alto gasto metabólico y su alta temperatura, vayan reventando los isoprenos como chasquibum, produciendo cavitaciones en varios tejidos.
Supongo que durante el ejercicio sostenido, se arma una cadena de producción tipo fábrica, y que frenar eso de golpe puede ser malo.
Una vez que uno está sudando y con el corazón en la boca, para frenar hay que dar la señal al cuerpo de a poco de que vaya desmantelando esa cadena

de producción. Si no, mucho insumo (isoprenos, fragmentos membrana) se van a acumular en una parte intermedia de la cadena sin salir.

Esto explica por qué la gente más entrenada (o detoxificada) ya no transpira casi.

No es porque sean más eficientes en algún sentido.

Y sería paradójico que la gente con más músculos, y más gasto metabólico, transpire menos, con el paradigma anterior. Supongo que al estar menos tóxicos, pueden darse el lujo de levantar más temperatura sin correr peligro.

Si uno no tomó suficiente agua, se frena el membrane shedding.

Si uno no tomó sal, si no consume sal, estás entre la espada y la pared: o no hacés membrane shedding, o hacés membrane shedding pero tus células van perdiendo sal cada vez más. Si no hacés M.S., tu temperatura puede subir mucho, entonces entrás en IDZ, o te da "cansancio" e intolerancia al ejercicio.

Si hacés mucho MS sin sal, te metiste en mayor riesgo de hyponatremia, mayor que si tomabas toda esa misma agua y te quedabas quieto. Porque forzaste la maquinaria, la cadena de producción, a que las células hagan el shedding y absorban agua sin sal, si te quedabas quieto no pasaba eso, incluso mismo consumo de agua. Creo que Tim Noakes llegó a observar lo mismo. Que el peligro es combinar deporte con mucha ingesta de agua sin sal, potasio, etc.

UPDATE: Más aun si uno aguanta el pis.

ISOPRENO ÚTIL PARA ALGO EN MÚSCULOS?

=====

ResearchToDo: Es posible que los miocitos en los músculos, utilicen el isopreno, en alguna de todas sus formas/polímeros, para algo útil y necesario?

Al menos es útil para enfriamiento evaporativo. Pero quizás hay formas/polímeros útiles y formas que no, y cuando se desbalancea eso capaz es que uno anda mal.

Una sustancia que evapora a 34°C a 1atm es súper útil, y está bien documentado que las plantas lo usan para regular su temperatura en condiciones de alto Sol, aprovechándolo en Evaporative Cooling.

Hay que hacer zoom en eso.

ResearchToDo: El estado mental de "Flow" no es ni más ni menos haber encontrado una actividad mental sin GAPS de CO2. "Engaging" y que siempre se sabe cuál es el siguiente paso. Y esos pasos generan CO2 consistentemente.

ResearchToDo: "As Above, So Below": estudiar la filogenia de los genes de interés en microorganismos más simples.

En la historia puede haber pistas.

Si el RBP4 apareció en microorganismos unicelulares, entonces es un punto a favor de que sea anticuerpo y en contra de que sea para "transporte entre células o tejidos". Y cosas de ese estilo.

ResearchToDo: Camisetas térmicas: previenen evaporación de isoprenos? cómo funcionan? son comedogénicas? tapan los poros de transpiración? glándulas sebáceas?

ResearchToDo: Vo2Max vs Buteyko. Opinión de profesores de Buteyko.

ResearchToDo: Mecanismos opuestos dan resultados impredecibles que hay que desempatar midiendo. Como lo de Bart Kay y el control de pH. Como es un sistema con feedback, y el pH es una variable Dependiente, hay que medir. O modelar y alimentar una ecuación. A su vez esa ecuación sale de fittear mediciones del pasado.

Porque sin medir, uno puede decir barbaridades como que la sal causa hipertensión.

CEREBRITO CORAZÓN:

=====

ResearchToDo: Checkear 40mil neuritas Heart
"Becoming Superhuman" Gregg Braden.

youtu.be/3Zw-fAVO2Q4

El corazón tiene 40000 "neuritas" especializadas en sensor o recordar.

Dice eso.

Sin duda sensan toxinas en sangre o CO2.

Estaría bueno saber más.

Por ejemplo qué proteínas y genes están involucrados, sobreexpresados en esas neuritas. Si son proteínas transmembrana, receptoras, si hay algún pigmento involucrado, heme o citocromo, etc.

ARMONIZACIÓN CORAZÓN CEREBRO

=====

ResearchToDo: Gregg Braden habla de que un instituto de Heart Math desarrolló un método para armonizar corazón cerebro, y que debe hacerse por un mínimo de 3 minutos y que aumenta DHEA en la saliva o algo así, como que el sistema inmune aumenta. Consiste en 3 cosas:

1. Shiftear el foco
2. Respiración lenta.
3. Feel distinto, gratitud, etc. Cambiar el Feel

Mi teoría es que todo se explica con CO₂, Buteyko, y disritmia talamocorticales que se limpian similar a ATT. Entonces con menos loops mentales generando neurotransmisores (toxinas, subproducto demasiado metabolismo). Entonces claro, uno se pone estupendo, al haber menos toxinas generadas por el cerebro ya que uno dampea, amortigua los loops mentales de disritmias shifteando el foco hacia tensión (como hago yo) o sonidos (como hago con ATT), y modificando la respiración. La respiración setea el margen. Y el sistema inmune si aumenta su actividad es que se puso a limpiar toxinas. Y eso puede ser porque si estirás el umbral de CO₂ posponiendo la inhalación, no le dejás otra opción, porque no se van las toxinas gaseosas. Forzás un cambio de modalidad de expulsión de las toxinas. Si antes la modalidad era limpiar el desastre constante saliendo de las disritmias del cerebro, al salir de ese círculo vicioso, ahora podemos cambiar a que las células de otros tejidos puedan empezar a dumpear.

DISRITMIAS TALAMOCORTICALES SON CÍRCULO VICIOSO: Porque están para compensar el CO₂ que falta, entonces lo generan, pero también generan toxinas, entonces la necesidad de CO₂ por respiraciones cortas por esas mismas toxinas, continua y se retroalimenta.

Si cortás los loops, esa noche dormís mejor, el cerebro puede finalmente dejar de generar tanto y lavarse. Ahí está el sensado. Si el CO₂ es generado por músculos, un poco más lejos, el umbral de CO₂ no se tiene que setear tan cerca de donde hay toxinas, ahí mismo en el cerebro: sensa las toxinas, setea el umbral de CO₂, compensa el CO₂ y genera toxinas a la vez! Las 4 cosas a la vez, y ahí está el círculo vicioso.

Si eso lo cortamos, si la mente se vacía, se cortan los loops, al shiftear foco unos buenos ratos con ATT o el método que quieran, ocurren cosas físicas: Cambios locos, como sentir la piel mejor, como sentirse oxigenado, como dormir mejor, y como ver mejor en la vista (ciliar desafectado de la generación CO2), mejor cuello, cervical descontracturada, mejor postura, mejor andar al caminar.

OJOS CERRADOS TERCER OJO:

=====

ResearchToDo: Se cierran los ojos se abre la glándula pineal. Echar luz sobre ese fenómeno observado de vibraciones y cosas así de los antiguos, en base a lo nuevo. Ir a la fuente misma que fue Harry B. Joseph en "Boom Of Wisdom" cuando dice que al cerrarse los ojos se abre la Pineal Gland.

KUNDALINI ES SHIFTEO DE TENSIÓN COMPENSATORIA:

=====

ResearchToDo: Lo mismo Kundalini. Es shifteo de Tensió Compensatoria, sumado a falta de oxígeno en algunas partes que da tingling. Tal como pasa en una parte del Wim Hof Breathing.

COÁGULOS COMO ADN PRECIPITADO:

=====

ResearchToDo: Cóagulos podrían ser ADN precipitado? Por células rotas y núcleos abiertos expuestos a medio extracelular? y así se aglutinan y forman esa goma o fibrina o beta amiloide o lo que sea?

Recuerdo el práctico de BioMe que era precipitar ADN en un tubito de muestra. Era una cosa blanca fibrosa insoluble flotando.

COCINAR CORRECTAMENTE, LENTO LUEGO RÁPIDO:

=====

-ResearchToDo: Si se va el agua por mucho calor muy rápido, y el agua se va antes que los isoprenos, la carne se cocina mal.

Es como que hace falta que haya agua para que primer se vayan los isoprenos a 34°C, (o 70°C como dicen del "colágeno").

Con el agua aun presente en la carne, evaporar isoprenos lentamente. Luego al final se puede subir el fuego y cocer la carne, ya casi sin isoprenos.

Entonces el secreto es:

- cocinar sin subirse de 100°C al principio
- Dar algunos golpes de calor sobre 100°C muy breves al principio, para abrir poros y caminos.

- A fuego lento pero no muy lento, hacer que salgan y revienten por cavitación de volatilizarse los isoprenos, van a generar poros y el agua sale.

No sale color rojo. Es agua sin ser sangre.

Depende quizás del tamaño de esos poros.

Quizás los RBCs no pasan por allí.

Resumen: Cocinar es el arte de calentar lento, pero no muy lento (entre 34°C y antes de 100°C). Y luego recién al final dar golpe de calor máximo para la cocción.

ResearchToDo: Checkear si la teoría explica por qué el azufre de las termas y/o la temperatura de esas aguas termales, hace muy mal a niños o gente. También dicen que es espesa en sales

O se absorbe algo por piel, o se tapa la salida por piel de evaporación de toxinas/isoprenos, o la temperatura causa un shock de isoprenos, encima con el azufre que es vulcanizador. No sé. Checkear detalles y ver.

ARRITMIA, EXTRASÍSTOLE Y POSTURA:

=====

ResearchToDo: Se condice con todo. Recuerdo en juntada de Diciembre 2023 creo, cuando hablé de Tinnitus y de varias cosas, les dije a mis amigos, y a ceci y seba, que mi arritmia extrasístole mejoró con la postura en la silla.

En ese momento lo relacioné con el Nervio Vagal y la Cervical.

Ahora pienso que es que el corazón estaba pickupeando el slack de generación de CO2 de urgencia, que no se estaba generando con músculos de la postura, por estar sentado relajando demasiado los otros músculos.

MIOPÍA OJOS ESFORZADOS SE VE EN ROSTRO LA TENSIÓN COMPENSATORIA:

=====

ResearchToDo: Cuando uno ve a alguien y tiene en el rostro "la vista esforzada" en "gesto de chicato", eso no es nada más ni menos que TENSIÓN COMPENSATORIA para ayudar a generar CO2 en actividades cognitivas, y al ver de cerca con el ciliar esforzado, se usa la manera alternativa de enfocar. La manera que no requiere "soltar".

CONCLUSIÓN: la miopía y el gesto de chicato, son signos clínicos de toxicidad acumulada y Control Pause bajos.

Lamentable que cada vez más gente los tiene de joven.

No es NearPointStress exactamente. Es sedentarismo. Es ausencia de tensión compensatoria de parte de otros músculos por estar quieto y por tener mala postura en esa quietud.

QUE ES UNA AMPOLLA? ES MINI GANGRENA? SON ISOPRENOS VOLATILIZÁNDOSE?

=====

ResearchToDo: Toqué metal caliente cocinando con la punta del meñique. Como siempre, lo puse bajo la canilla de agua fría, pero tardé como 10 segundos porque no podía pasar.

El agua fría no era suficiente, seguía ardiendo al ratito de retirar el dedo del agua.

(Eso es notable, porque no ardía inmediatamente. Empezaba a arder cuando la temperatura del dedo volvía a subir).

Entonces tomé un molde para hielo con unos hielos viejos escarchados y presioné el dedo contra un cubito de a ratos al cocinar.

Ciclando.

El hielo se derritió super rápido.

Y al retirar el dedo, cuando la temperatura ae hacía ambiente, volvía a arder. Sentía que se empezaba a calentar.

ESTO ES UNA REACCIÓN EN CADENA EXOTÉRMICA, MACHO.

No entiendo cómo nadie vio esto. Grant Genereux sí lo vio con el eccema, él vio que es un desastre exotérmico, con microscopio y todo cuando lo padecía.

Dijo que no solo se siente arder, si no que realmente arde, y que localmente las temperaturas son altísimas.

Alguna micro partecita del dedo seguro se iba arriba de 100°C.

ESTO ES POR ISOPRENOS, MAN.

Y qué forma las ampollas, los blisters, los globitos??? GAS, macho. GAS DE ISOPRENO Y CO2.

Una MINI GANGRENA.

Si no querés que se te haga doble piel y se arme una burbuja entre los epitelios, poné el dedo en hielo y ciclá: por momentos frío máximo, por momentos dejar que vuelva a temperatura ambiente.

La temperatura ambiente es óptima para que el sistema inmune se amplifique, multiplique sus linfocitos y multiplique los anticuerpos (aglutinadores de toxinas, cubre toxinas y esculta toxinas), pero luego hay que volver a enfriar porque la reacción en cadena de thermal runaway de isoprenos no había llegado a cero en el ciclo anterior y está restarteando en progresión exponencial (primero lento y luego Muy rápido).

Dónde estaban los isoprenos? En membranas de células. Si uno estaba tóxico, en mucha cantidad en muchas membranas de muchas células. No sé en especial de epitelios, de células epiteliales, o de todas. No sé si la organización en capas de los epitelios no es tanto para migrar células madre de la base al tope, si no para actuar como órgano de detox en 3 o 4 etapas, que van procesando isoprenos y toxinas hasta la siguiente capa.

Además, sheddear células epitelias Enteras es un poco más dramático que MEMBRANE SHEDDING pero sin duda con el mismo efecto.

Lookupear para más info: Dolicol en membranas (isoprenos) y Squalene en cera expulsada por piel (isoprenos).

Encima depende cómo haya sido el calor aplicado en la piel en la quemadura, esa partecita de la piel se derritió apenas, y ya no es porosa, quedó sellada. Y entonces encima que los isoprenos están en thermal runaway, no tienen a dónde ir como gas, o al menos no tan eficientemente como si hubiera más poros y diferencia de presión.

LASTIMADURA EN CUALQUIER PARTE DE LA PIEL DEL CUERPO, ALZA LA PRESIÓN SANGUÍNEA:

=====

ResearchToDo: Esto es el detalle que cierra y confirma toda la teoría y la convierte ya al status de ser un Hecho, no una Teoría.

Recuerdo video de Ken Berry diciendo que si tenemos una lastimadurita en cualquier parte, la medición de presión va a dar mal.

Y esto también lo dicen otros. Es sabido al parecer.

A mi me impresionó y hasta el día de hoy lo recuerdo.

Muestra que:

1) la hipertensión es un fenómeno reactivo. Es una acción deliberada por parte del cuerpo. No es algo que nos pasa por la cantidad de sal de manera física y espontánea (hay un circuito de control involucrado, capaz de regular la sal y cualquier otro factor controlable).

2) reacciona a daño en epitelios. Daño de tejidos.

3) Ese daño sin duda vuelca isoprenos sueltos a sangre, y no le queda otra al cuerpo que subir la presión para salir del IDZ (isoprene danger zone). Vivir crónicamente compensando los isoprenos, yo lo llamo IDZAS (Isoprene Danger Zone Avoidance Stress).

4) Es simple: cuanto menor presión sanguínea, más fácil se volatiliza el isopreno. Cuanto mayor presión, más le cuesta.

Esto es porque la Temp de ebullición de los isoprenos es 37.13°C a 80mmHg y es 38.66°C a 120mmHg por sobre 1 atm.

Y es 34°C a 1 atm (en el exterior del cuerpo).

La fórmula es:

$$T == 34.076^{\circ}\text{C} + 0.0383 * \text{deltaMmHg.}$$

Así para: 130mmHg da 39.04 °C

140mmHg 39.42 °C

150mmHg 39.80 °C

160mmHg 40.19 °C

200mmHg 41.72 °C

220mmHg 42.48 °C

Me pregunto si existen personas con fiebre a las que no les suba la presión al subir la fiebre.

RAVIOLES VERDES DE VERDURA QUE SON DE RICOTA:

ResearchToDo: Por qué no se halló todo esto antes?

Por dos cosas:

1) el isopreno es una molécula neutra y chiquita, y en cantidades de trazas. En otras palabras, a menos que lo busques a propósito, no te va a saludar en el microscopio. Tenés que saber a priori que algo que aparece o da un efecto, podrían ser isoprenos. De lo contrario no los ves.

2) por la parábola de los ravioles que compró mi hermana. Ella insistía que eran de ricota a pesar que claramente no eran. Cuando le dije que la masa

era verde, me dijo que en la casa de pastas se los vendieron como raviolos de ricota con masa de espinaca.

Cuando cortamos uno y el interior no era blanco, me insistió que eran de ricota, negando sus sentidos. Privilegiando un preconceito previo por sobre observación directa.

Luego me dijo que en esta sucursal, no existen los raviolos de ricota. O son con nuez o son con masa de espinaca.

Cuando le mostré en el menú online que existían los de ricota, me dijo que ese menú no aplica a todas las sucursales (no había indicación en la franquicia de que manejen menús distintos).

Entonces opté por los de ricota y nuez, a pesar que me caen mal.

Cuando aparecieron unos raviolos de ricota puros mezclados entre los de nuez (que creo que venían de la caja de ricota y nuez) le mostré que el relleno de esos eran blancos, sin pedacitos de nuez, y con el gusto de ricota y queso, correspondiendo al menu, me dijo que no era posible y que yo deliraba.

Cuál es la moraleja?

Que las observaciones directas, los sentidos, no tienen absolutamente ningún valor en algunos contextos.

El marco bajo el cual interpretamos esos sentidos ruidosos tiene un peso enorme.

Sin duda es un tipo de Hipnosis.

3) A veces van más allá y cuando no le conviene a alguien que algo sea cierto, empiezan a inclinar la mesa, a hacer trampa.

Hay 2 maneras de tener razón:

a. Llegando al fondo de la verdad, (y aunque no nos convenga, aunque nos aburra o lo que sea.).

b. Ganando el argumento torciendo la medición. Como afirmar que toda la luz es naranja y luego poner un filtro de luz color naranja en la cámara que mide la luz. (esto, así resumido, es exacto lo que hacen una y otra vez).

Razonamientos circulares. Tildar la mesa. Etc.

No saben ni qué se siente el proceso de Descubrir algo. No saben que está bien descartar teorías. Que para llegar a la teoría 100, hubo que descartar 99. No están acostumbrados a soltar la liana de lo falso para agarrar la liana de lo menos falso siguiente, e ir yendo a la verdad. En cambio, se aferran a lo falso como si eso los reafirmara como investigadores infalibles. Cuando menos descarten sus propias ideas previas, más frágil es su edificio conceptual; son veritables cosos chuecos, llenos de complejidad

innecesaria, con muchas arbitrariedades pero pocos conceptos y principios. Mucho de memoria y poco de razonar y predecir.

Para descartar la teoría 99 justo antes de llegar a la teoría 100, la estuvimos defendiendo a muerte a la 99, hasta que llegamos al punto en que vemos que la teoría 100 sería superior. No podemos dar un justo tratamiento a una teoría sin intentar defenderla primero. Refutar algo sin darle la mejor chance, no es refutarlo, eso sería hacer un Straw Man. Pero nos volvemos buenos en esto, y no nos identificamos con el error. Porque si podemos resonar con una mejor verdad, nos ponemos contentos de encontrarla, nos sentimos empoderados, y el período de tristeza por dejar la teoría anterior atrás, se pasa ligero.

La gente que no sabe descubrir, nunca balancea la defensa y la refutación. No sabe como. Ni siquiera se dedican a confirmar sus teorías preexistentes (mucha gente es acusada de solo observar lo que confirma sus teorías). Eso sería una forma de compararlas con lo objetivo. De contrastar algo. Ni siquiera buscan eso, no buscan confirmar.

El tonto, está muy seguro de sus ideas.

SHIFTEAR A MÚSCULOS POSTURA:

=====

-ResearchToDo: Por qué ATT al arrancar el día, de pie o sentado y con los ojos cerrados? Qué es lo que da que no da dormir en la cama horizontal con ojos cerrados?

La respuesta es shifteo de generación de CO2 a músculos de postura, y fuera de músculo ciliar de los ojos y fuera de la cabeza, apagando centros en loop cerebrales. Que estaban generando CO2 sobre todo con el cuerpo quieto, horizontal en cama.

Ni hablar que el Rapid Eye Movement, el REM, no es ni más ni menos que generar CO2 dentro de la cabeza usando músculos de los ojos relevando al cerebro cuando todo está "quieto" y siendo lavado. Incluso se suplementa con movimiento piernas, etc.

—
Se puede deducir que alguien que está quieto en cama todo el día, va a aumentar la tensión en la vista, en TMJ, en cervical y de loops mentales dentro de cabeza y cerebro.

—

Recordar las olas de despolarización de la migraña. Sin duda eso es cuando ya se desequilibró y llegó a ese extremo en que la corteza tiene que despolarizar así para preservarse.

OPPOSITIONAL DEFIANTS GENERAN CO2 HIRVIENDO Y DÁNDOSE MÁQUINA:

=====

ResearchToDo: Los que contradicen todo, quizás lo hagan por necesidad, como estilo de generación de CO2.

Escanean el presente por algo con lo cuál cebarse y le dan.

Y se debe sentir bien ahondar en listados de cosas negativas, en argumentos, y en un deja vú de esquema repetido de interacción. Discusiones repetidas. Y al final no se resuelve nada y no dejan nada, excepto CO2 generado.

Una manera de saltar eso por un rato es cambiar a un ambiente estimulante, donde la generación de CO2 sea por procesamiento de percepciones. Un paisaje, playa, o algo como un café en la vereda con gente pasando y ruidos de fondo. O una película o evento (partido de mundial, día de elecciones, etc.).

Otra manera es aumentando la generación de CO2 por parte de músculos, caminando, etc. Las conversaciones caminando jamás van a ser similares a las conversaciones quieto y sentado con alguien Desafiante.

También se genera CO2 con músculos de la postura.

Limpiar la casa conversando a la vez, también va a ser distinto. Ojo hay un tema con CONTEXT GAPS que puede irritar.

Siendo que da aversión el GAP de un salto de CONTEXTO, es una realidad que si hay varias personas en la conversación del Defiant, y se la agarró con otro, mientras no se intervenga va a seguir ese curso y no se la van a agarrar con uno. La característica del CONTEXT GAP HORROR es la inercia. Bancarse el gap de CO2 del "RECALCULANDO" al tener que cambiar de contexto, no les gusta. Prefieren ahondar en el mismo contexto.

RECIBIR AL SOL CON POSTURA Y OJOS CERADOS:

=====

ResearchToDo: leer en cama es terrible para migraña: Aguantar pis + Ojos haciendo fuerza generar CO2 + resto del cuerpo relajado.

Toda la fuerza la hacen los ojos.

Sin duda se contracturan.

Luego hay cosas que no fluyen en cerebro cabeza por contractura ojos e inflamacion nervio óptico.

Y lo mismo músculo cuello cervical. Leyendo con celular muy brillante, temprano, antes de levantarse, aguantando el pis (detox trabado), con sed (detox trabado, también), y tensando cuello y músculos ojos como única generación de CO2 con todo el resto relajado, es una receta para migraña.

Sadhguru recibir al sol cuando está 30° tiene algo de sabio por esto:

"AKASH. If you do this everyday life will change dramatically".

Sadhguru.

[youtube.com/shorts/g2mh4vMNvW4](https://www.youtube.com/shorts/g2mh4vMNvW4)

Cuando yo me paro en la ventana temprano, relajo la vista, cerrando los ojos y recorriendo sin enfocar mucho las luces de la ciudad. Ordeno la postura.

Y algo muy importante: tengo un vaso de agua en la mano llevado a la altura del pecho. Eso genera tensión en la mano y brazo, y ordena la postura empujando con pecho hacia la mano con el vaso.

Si no tengo un vaso, entonces pongo un puño en el pecho y lo empujo con el esternón para ordenar la postura y que se activen músculos ahí.

TinnitusMix temprano mientras uno se toma la temperatura con termómetro en axila, apretando termómetro con el brazo, ayuda mucho. El tinnitus mix shiftea generación de CO2 a centros auditivos. El brazo tenso genera CO2 también. Resultado: se afloja el cuello tremendamente. Y se escuchan ruiditos de vértebras cervicales reacomodándose.

Jon Kabat-Zin siempre dice que él se recalibra, que entona su instrumento mental, meditando un ratito bien a la mañana.

Estas cosas son para shiftear generación de CO2 a otros lados. A los músculos de la postura. Sin duda pararse con ojo cerrados, o sentarse en postura recta con ojos cerrados o desenfocados, logra esto mismo.

No le resto importancia a meditar o recibir el Sol temprano. Al contrario, lo acabo de elevar a nivel de actividad esencial.

Stretching, Elongar, sin duda es para shiftear generación de CO₂ a otros músculos y prevenir contractura por seguir automáticamente usando los mismos músculos del ejercicio de recién para generar CO₂. Sobre todo que uno venía con alto ritmo de metabolismo de hacer gimnasia y el cuerpo puede verse tentado a contracturar esos mismo músculos que ya tiene a mano / handy para rellenar los gaps de CO₂ del cambio de contexto.

La manera en que uno frena, es crítica.

Supongo que si uno ya no tiene el cuerpo tóxico, ya no necesitaría elongar tanto. Uno se daría cuenta con lo stiff / tieso que se siente luego de gimnasia.

Bostezar y Pendicular juegan un rol en esto, pero no estoy totalmente seguro.

Cuando suelto los ojos, luego de tenerlos cerrados un rato temprano en buena postura, viene el bostezo.

Cuando voy por la respiración 10 profunda de Wim Hof, (diez de treinta), viene el bostezo.

Cuando mi perro llega al destino luego de un largo recorrido (pet shop en otro barrio, al que estaba determinado en llegar conociendo el camino), frena y bosteza.

Cuando estamos sanos y nos despertamos, tanto humanos como perros pendiculamos (stretching y a veces combinado con bostezo).

Creo que tiene que ver con shiftear la generación de CO₂ a otro lado, rellenando gaps, tensando y destensando músculos. Varias cosas. Tal vez desinflamando conductos y nervios por donde entra y sale la linfa y CSF (cerebro-spinal fluid / líquido céfalorraquídeo).

Mewing supongo que también puede ayudar. Es más, si es tan bueno como dicen que es, lo patológico es no hacer Mewing, y al compensar la falta de generación de CO₂ con músculos de la lengua, aparecen problemas. Problemas de vista (pseudomiopía por contractura, ver Jake Steiner ENDMYOPIA), problemas de contractura cervical, problemas de TMJ, problemas auditivos, etc. Migrañas, porque algo no fluye (in out csbeza y cerebro trabado por contracturas) y se inflaman nervios, etc, los nervios también intercambian nutrientes y se llevan toxinas, no son solo conductos

de electricidad, sobre todo siendo los neurotransmisores desechos. Un nervio inflamado, traba todo. Luego migraña.

Uno la ve venir la Migraña, está todo trabado, y la siente empeorar a lo largo de ese día. Va aumentando la toxicidad acumulada. El cerebro va cambiando el umbral de activación neuronal, el excitation threshold, porque debe bajar su metabolismo por tener todo el medio con toxicidad acumulada. Y las contracturas y las inflamaciones impiden el flujo.

Con el umbral cambiado, las luces y los sonidos "fuertes" nos molestan mucho, porque si bajás el output de las neuronas, tenés que subir la amplificación del input. Es como bajar el brillo y compensar subiendo el contraste. El brillo es offest, suma o resta. El contraste es factor, multiplica o divide, es amplificación. Entonces los highlights saturan en la respuesta.

img noemal -----> img saturada, respuesta saturada

Lo mismo auditivo o cenestésico.

Y qué hace el cerebro si la cosa sigue empeorando?

Puede hacer esos waves of depolarization, para generar CO2.

También puede hacer convulsiones epilépticas.

BRUXISMO: Es una manera de generar CO2 dentro de la cabeza, como mover los ojos en sueño REM. Probablemente asociado a baja circulación por cervical glinfática o algooo.

SUEÑO REM ES GENERAR CO2 CON MÚSCULOS DE OJOS MIENTRAS SE LIMPIA EL CEREBRO:

=====

ResearchToDo: Eso. Lo que escribí en el título. El sueño REM, rapid eye movement, involucra generar CO2 con músculos de los ojos.

Supongo que la gente con baja toxicidad como Grant Genereux o gente con alto Control Pause, ya no necesita hacer tanto sueño REM.

Hoy, 13oct2024, descubrí para qué sirve el sueño REM.

Era tsn simple como eso.

Cuando tienen el paradigma equivocado, todo es más complicado.

CORAZÓN PERMEABLE COLOR BLANCO:

=====

ResearchToDo: El corazón mete CO₂ en sangre? Lo escribí el otro día.

Hoy se me ocurrió buscar:

"is the heart porous"

y dan vueltas, no definen. Pero aparece un card de google diciendo lo que yo quería oír:

-"What color is the human heart without blood?"

-- "The heart will appear white if it has been drained of blood".

Listo.

Eso es lo que yo quería oír.

Suena a que estoy en lo correcto.

Si fuera impermeable y duro, como debe ser algo que empuja sangre, no apoyaría lo que yo digo.

Siendo que su principal función debe ser generar el CO₂ y embeberlo en la sangre, debe NECESARIAMENTE ser poroso para aumentar superficie de intercambio, y embeber. En vez de la función que piensan que tiene.

—
Cuando hago ejercicio, si estoy tóxico, el corazón va a exigirse mucho, latir muchos BPM.

Cuando ya estoy detoxificado (ENTRENADO), los BPM ya no necesitan ser tan altos.

INTERVAL TRAINING: lo defino como subir los BPM con ejercicio, y esperar a que bajen los latidos antes de pasar al siguiente ejercicio. Así tiene sentido. Estamos pumpeando la toxicidad hacia afuera. Generando CO₂ y llevandolo y al O₂ a todos los rincones de los tejidos del cuerpo. Lavándolos.

—
Begg's The Question: por qué usar los músculos aumenta el requisito de CO₂? Supongo que porque se usa más O₂ en esos músculos.

Hay que hacer zoom ahí, ver que no haya un tema de toxinas / detoxificación, versus isoprenos, desactivar phenoles, quenching de singlet oxygen, ácido láctico, dolicol, cholesterol, temperatura.

—

CO2 Heart vs BUTEYKO vs ARTHUR COCA vs THOMAS COWAN:

=====

Mi idea de que el corazón está para rellenar los gaps de CO2, hasta incluso el timing del momento en qué contraer quizás, descansa sobre los hombros de estos gigantes, y une y da sentido a todo:

- Buteyko
- Arthur F. Coca
- Thomas Cowan.
- Garrett Smith y Grant Genereux.

Si hay muchos BPM (The Pulse Test de Arthu Coca), eso va a estar en relación con las toxinas en sangre (teoría de la toxicidad acumulada de Garrett Smith y Grant Genereux, y mi idea de que el isopreno es la moneda tóxica, es como un ATP pero de la toxicidad en vez de de la energía), y en relación con la cantidad de CO2 que hay que generar (umbral de pausa respiratoria, por Buteyko, y su Control Pause como indicación de la carga tóxica de una persona, y el Efecto Bohr). Y Thomas Cowan mostró que el corazón no es lo que piensan que es, y que el impulso de la sangre viene de los vasos sanguíneos, no del corazón.

Y yo pienso que la manera más eficiente de embeber CO2 en la sangre, es detenerla en el corazón, unos breves milisegundos, dejar que se remoje ahí, y contraer como lo hacen otros músculos para generar CO2, y pasarla y dejar que soakee y se empape de CO2, y luego dejarla ir.

Esto es compatible con las observaciones de Thomas Cowan, sobre que el corazón más que impulsar la sangre, la detiene un ratito. Pienso que lo hace para que se meta en sus poros y absorba el CO2.

El efecto Bohr dice que si nos quedamos sin CO2, el O2 no se despega de la hemoglobina. Y nos morimos ahogados.

No hay nada más importante en la evolución que que nunca se caiga el nivel de CO2 desde que nacemos hasta el día actual, un solo instante. Lo demás se supedita a esto. O2 hay un montón en el aire, hay tipo 20%. Nunca va a faltar jamás O2. Ni por más que contengamos la respiración. Lo que va a faltar si uno respira muy rápido es CO2, se hiperventila, eso es peligroso. El cuerpo nos desmaya y nos da una apnea para que podamos regenerar el nivel de CO2.

Incluso las apneas de sueño y los ataques de Asma (achicamiento de las vías respiratorias) fueron descritos por Buteyko como mecanismos para recuperar nivel de CO2.

En el aire hay: 78.08% de N₂, 20.95% de O₂, 0.93% argón, y solo 0.04% de CO₂.

Redondeando: 78% N₂, 21% O₂, 1% Ar, y 0.04% CO₂.

Se entiende?

El O₂ sobra.

El que falta es el CO₂ para que el O₂ se desprege y lo podamos usar.

Y qué pasa cuando uno aguanta la respiración? Por qué tenemos la urgencia y los espamos dejar de aguantar?

Porque nos estaríamos llenando de toxinas sin exhalar.

Toxinas que salen por pulmón.

Y es tan pero tan importante evitar que se concentren y que se trabe el inicio de la cadena de detox que tiene como output su salida por pulmón, que la evolución nos dio reflejos y umbrales y sensores para no aguantar la respiración.

Y son necesariamente a la vez toxinas en baja concentración (en tránsito) y a la vez altamente peligrosas.

Si fueran poco peligrosas, se dumpearían de golpe en un solo día y ya.

Como son altamente peligrosas (isopreno, retinol), deben salir lentamente. Muy lentamente. Eso quiere decir, que van a salir en baja concentración en tránsito hacia pulmón, vejiga, intestino, y poros piel, y miocitos.

Lamentablemente, esto quiere decir que es muy difícil medir esas sustancias con aparatos. Pero no para el cuerpo, el cuerpo y sus sensores las detectan y evitan así aguantar mucho la respiración.

La gente que practica el método Wim Hof, logra Control Pause de como 4 minutos (240 segundos).

Una de dos: o se detoxificaron, o tunearon a su cuerpo a desviar el detox hacia otras salidas que no sean pulmón que era por vía de convertir a gas en sangre las toxinas. Desviarlo o barrerlo a otras salidas o tejidos. Pero creo que es lo primero, creo que se detoxificaron. No estoy seguro del todo aun.

CONTEXT GAP HORROR DE HACER GIMNASIA

=====

-ResearchToDo: Superar bloqueo de querer pero no poder hacer ejercicio, haciendo movimientos de brazos y piernas incluso sentado. La idea es que como no es cognitivo, no sirve lo de previsualizar para saltar sin gap. En vez de eso, pre moverse, así uno va llegando a ese Context.

Entonces levantar muslos o brazos una y otra vez incluso sentado, como previa.

Hasta que logramos vencer la inercia de seguir sentado y generando CO2 cognitivamente en vez de con movimiento. Y pasamos al movimiento.

Vencer la fricción del rozamiento.

^ AFORISMO: "Se hace lo que sí se puede hacer para llegar a la parte que no se podía hacer",

Aplica a eso. A mover manos y pies hasta vencer fricción y levantarse de la silla y agacharse al piso a hacer ejercicio.

TAI CHI es BUTEYKO es SHIFTEAR TENSION COMPENSATORIA HACIA FUERA CEREBRO:

=====

-ResearchToDo: Tai Chi es shiftear tensión compensatoria.

MANO EN PECHO Y OMBLIGO BUTEYKO vs WIM HOF COLD EXPOSURE:

=====

-ResearchToDo: Algo que tienen en común Wim Hof Cold Exposure con cuando en Buteyko te enseñan a sentarte con mano en pecho y otra mano en ombligo, es que ambas son 2 maneras de lograr que generes tensión con el pecho, con músculos de las costillas, del tórax.

Incluso al caminar 6AM un día de frío, inflás el pecho y lo sostenés inflado, "haciendo fuerza" con las costillas.

Y se siente bien, se relajan otras partes del cuerpo y mente. Sin duda es shifteo de tensión compensatoria.

Me parece que dos lugares donde hacer tensión es bueno es:

- 1) Lengua, a lo Mewing, en cabeza.
- 2) Pecho y panza, en cuerpo.

ah y:

3) Postura en general.

Y lo más trágico que puede hacer una persona, es perder la generación de tensión sana con esas 3 cosas por una vida de ver TV o laburar mal sentado en PC.

(Yo estuve mal sentado en PC durante más de una década, creo que eso me generó montones de problemas de salud, en retrospectiva. Encima lograba relajar toda la columna y todo, pero al final es peor relajar toda la postura de manera permanente estilo silla de Zero G con piernas en mesa, a menos que uno quiere shiftear toda la generación de CO2 a actividad cerebral por alguna razón, y no le teme a los loops de ansiedad).

También:

4) Caminar con intención. Deliberadamente. Pisando o tensando lo que corresponda. El Zen Step.

POSTURA vs MENTE:

=====

-ResearchToDo: La tensión que no está en la Postura, está en la mente o cerebro.

Si uno está flojo de la postura, sin duda está tenso en la mente. Con disritmias talamocorticales.

O disfrutando de estímulo complejo tipo TV, etc. u otra generación de CO2 delequedele.

Esa TENSION MENTAL, puede estar bajo la superficie de lo conciente.

Puede ser un esfuerzo de filtrado de recuerdos, una búsqueda en recuerdos, o un filtro de filtro+randomness fijado y consumiendo "% de CPU" mental. Es decir, de todos los procesos del scaffold que es la mente y la conciencia, puede ser cualquiera.

El tema es que no lo podemos liberar y soltar a voluntad, de manera directa. Lo que hay que hacer, cuando surge es ignorarlo. Y ocuparse en otras cosas, y generar CO2 con movimiento, shifteando, y bajar toxinas. Y hacer ATT y lo que sea que ayude. ATT usa todo el % CPU mental en los estímulos auditivos, no dejando nada para los loops, y así se van apagando, y si uno repite ATT ya van restarteando cada vez menos esos loops.

Resumen: alguien con buena postura tiene la mente relajada.

REALIDAD vs HISTORIAS:

=====

-ResearchToDo: AFORISMO: "La realidad no tiene por qué tener sentido o encajar. Las teorías idiotas que se hacen los científicos que no consultan la realidad, sí las hacen encajar. La ficción cuando no cierra es una mala película o novela. La realidad cuando no cierra es un día cualquiera."

Ejemplos:

-El corazón no bombea sangre, la detiene.

-Los vegetales no son buenos.

-Los neurotransmisores son desechos tóxicos.

-La vitamina A es una toxina. La vitamina D es un desecho (cuando es alto indica buena salud, pero no hay que consumirla).

-Los carbohidratos generan grasa y engordan. La grasa dietaria, no.

BARRIGA vs BUILDING MUSCLE

=====

-ResearchTodo: cortisol, esteroides, pasando de barriga hacia músculos para fabricar miocitos con eso en la membrana.

Y para qué sirven entonces los esteroides en los miocitos.

Acaso hay reacciones de movimiento muscular que necesitan un mínimo de temperatura, y se los usa de estufa controlada, una quema de esteroides/isoprenos controlada para elevar la temperatura de los miocitos al hacer fuerza en la microlocalidad? Por alguna razón?.

Como que la barriga es un buffer, y al estimular músculos van pasando a esos músculos.

ESTEROIDES: O sea, de alguna manera los esteroides elevan volumen muscular. Y qué es elevar volumen si no es elevar membranas celulares.

Y la PANCITA DE CORTISOL es característica en gente que no mueve ningún músculo. Con gran velocidad, incluso se puede notar durante ese mismo día, al ejercitarse vigorosamente (y tal vez con reiteración apenas más tarde) se aplanan la panza y se inflan los músculos, I kid you not.

EL OFF DEET ES TOLUENO vs MOSQUITOS BUSCANDO ALGO LIPOSOLUBLE EN PIEL:

=====

-ResearchToDo: el OFF repele porque es un solvente, es tolueno con otro olor y temperatura y presión de evaporación por el carbonilo y grupo

amida y dos etilenos agregados. Y eso también cambia el color a amarillento, porque al cambiar la masa de algo que resuena con la luz, cambia los colores que absorbe.

Los mosquitos se confunden y al estar disueltos y desparramados los indicadores de odor humano que usan para saber dónde picar, dónde hundir, ya no saben. Y no les da lo mismo picar en cualquier lado, podría ser una parte de la piel muy dura o de donde no pueden extraer sangre. O que no tienen lo que ellos buscan, sea nutriente (o vicio de mosquito, quién sabe si no son adictos a isoprenos).

FORBIDDEN FRUIT vs KARMA vs CHAINCARBING vs CONSUMPTION:

=====

-ResearchToDo: Karma es FrutaProhibidaBiblia es ChainCarbing. Escapar del Karma es salir del ChainCarbing. Entonces ya no hay que perseguir al CO2, y el tiempo, mentalmente, transcurre de otra manera. Y no hay ansiedad.

Comer fruta Mango, como dice ggenreux, está llena de carotenoides. Y entonces la dosis inicial de toxinas más carbos, te mete en un loop. Del que no es fácil salir. Es un karma. Toxina Inicial + Carbos iniciales == ChainCarbing, y no hay ketonas para disolver el desastre. Así te inducen.

Es también la enfermedad de CONSUMPTION de la que hablaban James Salisbury y Elma Stuart. Que se curaba con bifos de carne magra picada. No sé por qué era picada / minced /ground: "Salisbury Steaks" y agua y agua caliente sin nada, estricto por muchos días o semanas o meses.

No sé el rol del agua caliente. Seguro para lavar mejor la mucosidad tóxica de estómago o tal vez intestinos según Salisbury.

Sería interesante ver qué decían los DeadSeaScrolls sobre alimentación, y sobre ejercicio también. Dijo Gregg Braden que el Jesús histórico viajó y fue educado en budismo y no sé si también hinduismo, dijo.

CAFFEINE AND GINKGO BILOBA "BENEFITS" ARE IN REDUCING BLOOD FLOW TO THE BRAIN:

=====

-ResearchToDo: Lo mismo el Jengibre. Creo que funcionan, dan sus efectos, por el solo hecho de reducir el flujo sanguíneo al cerebro. Eso va a

forzar al cerebro a tomar una serie de medidas, en relación al O2, CO2 y CO.

Paradójicamente, puede resultar en un acelere mental. Habría que pensar exacto la dinámica, pero sin duda estoy convencidome que el efecto cambio de ánimo y acelere tiene todo que ver con la reducción del flujo, y eso te fuerza a darle a la maquina de CO2 tal vez (loops mentales, aceleres, y al principio hasta quizás retenés más CO2 y se siente bárbaro).

Entonces lo novedoso que vengo a decir, es que la Cafeína, el Jengibre y el Ginko Biloba, su principal efecto es reducir el flujo, y que eso no es un efecto colateral. Y que si no lo hicieran, no tendrían los otros efectos. Es el efecto primario.

Y el resto se desprende de eso.

La tensión compensatoria de CO2 puede explicar en gran parte el resto. Pero es todo dinámico y depende del timing con el que se vasoconstríe todo y luego se vasodilata.

Sería interesante terminar de entender qué condiciona el release de Cortisol y Adrenalina, pero ya los veo como dumps de cosas secundarias. Casi seguro que no son hormonas.

ESTAR LEVEMENTE INTOXICADO ACELERA DESARROLLO CEREBRO, pero es fácil pasarse.

=====

-ResearchToDo: Rol de los cartenoides e isoprenos en desarrollo humano. Es posible que estar forzado a generar CO2 sea un poco beneficioso durante el desarrollo.

Pienso que cada persona tiene su estilo de generación de CO2. Los que tienden a pensar, los que tienden a recibir y procesar estímulo (sonidos, vista, etc.), los que tienden a generar movimiento y no se quedan quietos, etc. O varios a la vez o en distintas etapas.

Cuando uno tiende a generar CO2 pensando, sin duda el cerebro se desarrolla distinto.

Me pregunto si es necesario para que los niños crezcan inteligentes, una cantidad pequeña y justa, regulada, de Vitamina A, que haga un challenge al cerebro y lo fuerce a generar CO2, a mantener más actividad de lo normal, de lo usual. Misma idea Cafeína (sea como influencia directa, o

indirecta al bloquear o ralentizar detox de lo otro, y entonces lo otro permanece más).

Eso explicaría varias cosas.

Como que estamos medio desbalanceados, medio maniáticos, buscando resolver problemas que no son problemas. Pero a la vez con una gran capacidad.

Por otro lado, es posible que estas sustancias sean solo interferencia.

Recuerdo que no sé si Terence McKenna o si fue en clip del programa de Joe Rogan, se mencionaba que el uso de hongos que afecten el cerebro, podría haber estado impulsando y acelerando el desarrollo del cerebro y la mente humana, los saltos cualitativos.

Esta podría ser la base de esos saltos: una toxina, que baja el control pause, y fuerza al cerebro a aumentar MUCHO MÁS su metabolismo para generar más CO₂ solo para poder vivir, porque sin ese CO₂, el O₂ no se absorbe y nos morimos, necrosis de varios tejidos mediante, o nos da gangrena, al reventar isoprenos que ya no pueden ser contenidos y detoxificados al ritmo correcto (se necesita O₂, CO₂ y balancear CO para detox).

TOXINAS O NO. LUZ O NO:

=====

-ResearchToDo: Quiero estar seguro si estas cosas con double bonds, como isoprenos, terpenos, carotenoides, cosas con grupo benzyl (anillos benzeno) son todas toxinas o si hacen bien en alguna manera.

Ea decir, si uno va a demonizar estas sustancias, son todas tan malas como el Plomo y el Flúor y mejor no verlas jamás en ningún lado?

O nos estaríamos perdiendo de algo?

Siendo que resuenan con la luz visible y la luz no visible y hasta ondas de radio y celular (que son luz no visible, al igual que los UV, infrarrojo y rayos X).. .. será que nos bloquean la capacidad de conectarnos con lo bueno de la luz? Sea captando (o hasta emitiendo!). Y nos hacen daño así?

O será que nos protegen de rayos X al absorberlos y bloquearlos? O al contrario, son la causa de que los Rayos X causen cáncer porque antes te atravesaban sin dañarte, y ahora se encuentran con una molécula que resuena con rayos X y pasa a forma oxidada que es 40x veces más dañina y citotóxica y teratogénica (rompe ADN).

O todo lo de arriba?

Es decir, que depende del peso molecular, cambia el color de luz o frecuencia de luz con la que resuenan, y entonces algunas formas de estas moléculas serán beneficiosas y otras tremendamente dañinas? Que algunas formas son parte esencial de ser un ser con alma, y otras son super tóxicas? Será que el hígado cuando cambia el Retinol a Retinal y luego a Retinoic Acid, que parece que lo cambia en formas cada vez peores y más tóxicas, en realidad al modificar su masa hace que no resuene con la luz que daba problemas?

Pero que ahora da problemas de vuelta porque vivimos en ciudades llenas de polución electromagnética y con un Sol con manchas solares que emiten Flares de rayos X levemente distinto al de hace apenas unos siglos cuando se tunearon genéticamente esos Pathway de Detox?

Es decir, si vos a una molécula que resuena con un color de luz, le agregás un hidrógeno, o le sacás o agregás un oxígeno, ya está, ya no resuena, ya no absorbe ni emite, el mismo ancho de banda de luz.

ESTILOS DE PERSONALIDAD SEGÚN GENERACIÓN CO2 PREFERIDA:

=====

-ResearchToDo: Estilos Personalidad CO2.

Se me ocurren los siguientes:

- . Los de PENSAR.
- . Los de RECIBIR ESTÍMULO SENSORIAL
- . Los de recibir y GENERAR estímulo (vuelcan platos para oírlos romper, etc, alaridos, etc).
- . Los de MOVERSE O ESFORZARSE.
- . Los de EXPLORAR.
- . Los de ESTAR RODEADOS DE GENTE.

Supongo que los genes tienen algo que decir en esto.

Aunque también depende de condiciones iniciales, porque la generación de CO2 una vez que empieza se lockea, se autosostiene, por el solo hecho del Context Gap Horror.

Lo que empieza de una manera, sigue de esa manera, porque sí.

Pero si uno tiene genes que lo hacen ineficiente al pensar, o al usar músculos, probablemente esa sea su manera preferida de generar CO2.

Si mi cerebro es muy ineficiente y tiene que hacer montones de cosas de más para hacer la misma cuenta, probablemente me sirva más pasarme el día haciendo cuentas que ejercicio, para generar CO₂.

Eso es curioso. En ese caso, es probable que los nerds cerebritos sean justo los más eficientes para hacer deporte. Es solo que no lo hacen, porque su cerebro es ineficiente y prefieren generar CO₂ con eso, y están consumidos por su actividad intelectual.

La buena noticia de esa conclusión es que si un nerd se pone a hacer deporte, probablemente le vaya bien rápido.

Y que tal vez los jogs / deportistas puedan hacerse inteligentes con facilidad, aunque si pasan muchos años sin usar la cabeza, esas redes neurales no tienen mucho qué decir, no fueron entrenadas, y formar conexiones lleva años.

Quizás un cerebro muy eficiente en resolver las tareas cotidianas como alimentarse y demás, sea lo menos indicado para responder al estímulo / irritación que lo va a hacer crecer en conexiones.

En lo que respecta a mi, me salió en test genético que soy menos propenso a hacer cálculos rápidamente. Esto resultó cierto. Si embargo de chico disfrutaba de hacer cuentas mentalmente, una tras otra, aunque me llevaban mucho tiempo y las tenía que visualizar, implicando más áreas del cerebro que las necesarias. Luego la matemática verdadera, la que no tiene nada que ver con números y sí todo que ver con símbolos y demostraciones de teoremas, esa sí.

Nos obsesionamos con lo que nos parece difícil, con el desafío / challenge. Lo que nos parece fácil no nos apasiona tanto. Subir una montaña es más difícil que caminar. La gente se obsesiona con hacer una cuadra vertical, pero no con hacer una cuadra horizontal.

A menos que estés en kinesio por gamba rota, entonces la cuadra horizontal es una conquista.

Me ofrecieron una pesa de 2kg de regalo. Como no veo cómo eso puede ser un desafío para mí, la rechacé. Para alguien que está rehabilitándose o empezando a hacer gimnasia luego de décadas, le encantaría y daría horas de diversión y progreso, hasta se puede apasionar. Mis músculos no generan tanto CO₂ levantando y soltando 2kg como los de esa persona. Mis miocitos, actuando en grandes cantidades en paralelo, hacen lo mismo con menos gasto de O₂ (y por lo tanto con menos generación de CO₂).

(Me hubiera podido servir igual para focalizar o de ciertas maneras, pero se entiende la idea, el punto que quise ilustrar).

CEÑO FRUNCIDO Y ESTILO GENERACIÓN CO2:

=====

-ResearchToDo: Por qué al concentrarse uno, frunce el ceño o aprieta los dientes?? O apretar labios??

El rostro de una persona, sus arrugas, la forma en que sostiene las cejas, nos dice si es un gran pensador / pensadora?

La respuesta a lo primero es que cuando empezamos a consumir O2 y generar temperatura casi alta en el cerebro, se arma un flujo. Un flujo de O2 y CO2 y CO. Pero la actividad cerebral es variable segundo a segundo, dependiendo de si estamos buscando una frase, o un teorema, o recordando algo que no nos sale. Cuando llega la frase, idea o recuerdo, ya podemos apagar la maquinaria de búsqueda (filtro + randomness == creatividad). Entonces cae la generación de CO2 de golpe. Hay un bache. Mientras, el consumo de O2 puede seguir de manera despareja en las áreas esas u otras áreas a medida que se van apagando siendo que nada se apaga de forma instantánea (la función spike no existe en la naturaleza).

Para rellenar esos baches en el CO2 de la cabeza es que fruncimos el ceño o apretamos los dientes. Es una manera de sostener esos spikes violentos de subidas y bajadas de metabolismo, rellenando los baches con generación muscular.

Supongo que la lengua contra el paladar, estilo Mewing, también puede ayudar.

Los músculos de la cervical también ayudan y eso seguro tiene que ver con contracturas / spasms.

Lo mismo músculos de la quijada, que terminan jorobando la articulación TMJ.

No me sorprendería si inconcientemente ocluyéramos el flujo de sangre hacia el cerebro con músculos internos del cuello, para que este pueda retener más CO2 (el CO2 es crítico porque es poco, el O2 es super abundante en comparación).

No es joda.

Yo casi rompo dientes en parciales de 3horas maratónicos de la UBA. Al numerar las hojas para entregar, de golpe me daba cuenta que había estado apretando los dientes descomunadamente, y me venía un inrush de dolor de

enciás importante. Ese dolor estaba bloqueado y en el inconciente, como cuando uno bloquea el ruido de otras cosas al leer una novela ficción. De repente, soltaba lo intelectual, y venía el dolor. Y era muchísimo dolor. Y los músculos de la boca tardaban en relajarse.

CEÑO FRUNCIDO: Mi novia de 2001 me preguntaba por qué estaba tan serio, que a veces la cara se me ponía seria.

Yo tengo esta cuestión de fruncir mucho las cejas. La gente que no me conoce le sorprende. Piensa que soy muy serio (me dicen). Supongo que también deben pensar que estoy enojado (no me dicen eso segundo). Algunos se deben asustar. Cuando empiezo a hablar se tranquilizan. Disfruto del humor y todo.

Por default caminando estoy pensando siempre en algo. Y seguramente con el ceño fruncido.

Creo que ya debo tener importantes marquitas en la piel (no quiero checkear) entre las cejas.

SETUPEAR UN CONTEXTO ES ARMAR QUEUE Y REORIENTAR AREAS CEREBRO PARA FLUIR SIN GAPS:

=====

-ResearchToDo: cuando se arma la alta temperatura (que nos baja el control pause), y se arma el alto consumo de O₂, hay que sostener eso.

Si no, si hay GAPS DE CO₂, el cerebro se encula, se retova, y te echa del contexto.

Entonces, "ponerse en tema" es configurar y armar el terreno para poder meterse en ese Flow y sostenerlo.

Es armar una queue de cosas fáciles, thoughtlets, listas para pasar al frente, y que se sostenga el ritmo de generación de temperatuea alta, alto consumo de O₂ y compensado con CO₂. Tildarse es lo peor.

Es vencer resistencia y recordar todo lo que había que recordar antes de meterse a empezar.

Porque una cosa que nos tilda es frenar para buscar algo en la memoria.

Mejor tener todo a mano a priori. Repasado.

Aunque repasar y recordar es ya casi empezar y ahí ya empieza la aversión.

Hay que recordar casualmente, tangencialmente, "hojeando el tema".

Masajear los conceptos.

Abrir todos los programas, listo para empezar.

Ojo, que no nos vamos a querer meter en tema, hasta que tengamos el queue mental armado. Probablemente nos active el filtro+randomness o búsquedaDeRecuerdo demasiado pronto, y queramos salir del contexto casi sin entrar. Ambas cosas de lo que más consumen metabolismo y generan temperatura.

O el simple rechazo guardado en la memoria por traumarnos en el pasado al autoforzarnos a permanecer en un contexto cognitivo / tarea estando con sueño, en digestión de comida tóxica (pastas gluten fortificadas, etc), o que la tarea tenía muchos gaps de CO2.

ATTRACTOR DE CONCEPTOS vs SETUPEO CONTEXTO vs PREGUNTAR AL CORAZÓN:

=====

-ResearchToDo: Setuppear un atractor como parte de setuppear un contexto cognitivo.

El atractor es un filtro.

Luego vamos haciendo otras cosas mientras el cerebro, en el fondo, reintentando superar el filtro, sin que nos enteremos.

De repente, algo burbujea hasta la superficie, hasta el plano de la conciencia, y se hace conciente, supero el filtro conceptual. Un recuerdo, o una idea nueva, una combinación novedosa de dos conceptos viejos, etc. lo que sea.

Esto es poderoso para reorientar el cerebro a que funcione bien en el Contexto Cognitivo al que nos vamos a sentar a hacer. Sin gaps. Con cerebro listo y reorientado.

PREGUNTAR CORAZÓN: No sé si esto es a lo que se refiere Gregg Braden con lo de preguntar al corazón que describían los Cherokees. Él dice que tiene ascendencia Cherokee del SudEste de USA, y que ellos hablaban de "Chante Ishta" o "Shante Ishta". Que es que cuando el corazón habla, lo hace sin polaridades, pero que el cerebro solo habla en polaridades (serían como conceptos dialécticos). Es muy interesante el tema.

Quizás es posible que ambas modalidades de experimentar conceptos e información, ideas, propriocepción del proceso cognitivo, se puedan hallar plenamente en el cerebro. Quizás no, quizás lo no dialéctico, el QUALIA, es algo que aun no pudimos medir, como lo que se propone de que la

Mente es una sustancia o fuerza o campo fundamental e irreductible del universo, como la gravedad o la electrostática.

Creo que ambas modalidades de actividad intelectual ocurren en el cerebro, pero la frase "preguntar al corazón" se entiende mejor para describir lo no dialéctico: la experiencia de recibir un INSIGHT, un insight.

Quizás lo no polaridad es como experimentar un sentido nuevo, un QUALIA, pero en vez del qualia del gusto, o el qualia de la música linda, es un qualia distinto y nuevo para cada concepto.

Y luego lo ponés de filtro a ese QUALIA, y empezás a probar palabras y conceptos a ver si lo podés desgrabar del mundo no polar al mundo dialéctico. Mientras aun lo tengas en la punta de la lengua. El famoso Ghost Writer (oxymoron si los hay) habló de eso:

"How it Feels to Write Like Celebrity
Ghostwriter and Persuasive Writing Coach
Joshua Lisec", 2024-06-20
youtu.be/rDTE_chCrYc

De que cuando le vienen las ideas, necesita encontrar donde volcarlas pronto, una birome y servilleta, una tablet, una laptop, lo que sea, donde tipear. Y que para él escribir es como transcribir lo que a él le llega. Para él es transcribir.

Experimenté siempre algo similar desde chico. Y supongo que a muchos que escriben o aprenden algún tema les pasa lo mismo.

Quizás es simplemente poner un QUALIA en el filtro, y luego empezar a desgrabarlo al mundo de las palabras, al mundo dialéctico.

Recuerdo a los 16 años aprendí a pensar sin palabras. Me trajo problemas, como no poder frenar los pensamientos, saltando de uno a otro, al siguiente, antes que se termine el anterior. Y problemas de ansiedad. Pero fue entonces que escribí bastante, algún cuento y alguna poesía, y empecé con mis mini ensayos. Que no eran más que desgrabaciones de qualia.

Quizás el qualia viene de una parte del cerebro distinta. Quizás viene de otra parte del cosmos. Quién sabe. Tanto Tesla como Joshua Lisec hablan de:

- Tesla decía que sus memorias estaban almacenadas fuera de su cabeza. Y que somos luz o nos llega luz. Y que él veía más luz que el espectro normal.
- Joshua Lisec dice en aquél video que es

como una sensación alrededor y afuera de su cabeza.

Y:

-Patricia Sosa dijo que tuvo una experiencia en la que vio o sintió columnas de luz en cada persona de la audiencia y en ella.

Y que se dio cuenta que eran luces que llegaban. No que salían. Que llegaban:

"Patricia Sosa y sus experiencias sobrenaturales.", La Divina Noche de Dante, 2023-07-18.

[youtube.com/shorts/AtxMsWaprkk](https://www.youtube.com/shorts/AtxMsWaprkk)

Y:

-Yo recuerdo de contarle una vez a la psicóloga que me sentía como si yo anduviera por entre la gente sin sombrero, mientras que todos los demás tenían sombrero, refiriendo a cierta cuestión mental o social (de ser muy perceptivo, de darme cuenta cuestiones de los demás en un instante, o de viceversa, o de tener algo mal o raro que me veían pero no me aclaraban/avisaban los demás).

MENTALESE SYMBOL: Quizás QUALIA no es ni más ni menos que un símbolo sin nombre en MENTALESE, el lenguaje interno de palabras del cerebro, que no es ni inglés ni castellano pero se puede traducir o hacer paralelos.

Un símbolo que todavía no tiene palabra asignada.

Hablando de eso, cómo hace el cerebro para tener una palabra en un idioma, y buscar su traducción en otro idioma? Cómo es ese proceso? Cómo sabe que encontró la palabra correcta probando en su memoria? Cómo sabe que sabe? Es filtro+randomness? Más aun, cuando no halló la palabra exacta y tiene que defaultear en aproximar con 3 palabras? Cómo pudo desarmar una palabra en un idioma en tres aproximadas de otro idioma? Cómo sabe que sabe? Cómo sabe que está en lo cierto? Qué es la sensación de CERTEZA?.

ABURRIMIENTO vs TOXICIDAD ACUMULADA vs CONTROL PAUSE:

=====

-ResearchToDo: Bueno si uno está todo el tiempo viendo si se mete en un context u otro y anda con mucho CONTEXT GAP HORROR, y si uno no recibe la sensación de alegría que te da la hiperoxigenación con pequeñas cosas porque estás con el ControlPause re mal, re corto, entonces vas a pasar de largo las pequeñas cosas que a otros llenan y les dan alegría. A vos no te van a producir nada, salvo impaciencia por cosas más impactantes, pero a la vez no profundas porque querés CO2 pero que no gaste mucho O2 ni genere mucha temperatura. Un desastre.

Ergo, la gente con bajo ControlPause, la que tiene mucha toxicidad acumulada, es difícil de conversar se aburre fácil, huye. Y saltea las pequeñas cosas que a otros dan alegría.

BUTEYKO vs SHUNTING EXCESS THOUGHTS:

=====

-ResearchToDo: Es Buteyko simplemente shunting de excess thoughts a tensión muscular, movimiento y recepción de estímulos tales como sonidos? Era Método Vittoz eso también?

MANIFESTING ES VISUALIZAR OARA SETUPEAR UN ATRACTOR, UN CONTEXTO YA DE MENOS GAPS CO2:

=====

-ResearchToDo: Manifesting suena mucho a que uno está negado a ponerse las pilas con algo por los context gaps, y buen, estrategias para llenar esos gaps y para observar "synchronicities" como de referencia al objeto del manifesting. Porque uno setupeó un ATTRACTOR.

Encima un youtuber decía que una buena estrategia es evitar el objeto pero dejae que venga.

Suena que es eso.

Es decir: tengo que escribir un TP o un .doc para el laburo. Si me fuerzo a sentarme no me sale nada. Si lo evito pero a la vez me imagino empezando, y cómo sería, y cómo sería la intro, y qué dudas tendría, y qué

material necesito de referencia, etc, de golpe es posible que se haga irresistible el sentarse y empezar, porque la generación de CO2 ya quedó setupeada para tener pocos gaps con esa actividad.

Sí vale la pena destacar que Gregg Broden dijo que científicos encontraron que las neuronas que se activan cuando uno hace una actividad son parecidas a las que se activan cuando uno la imagina, y algo de los MIRROR NEURONS.

Entonces lo que yo llamo VISUALIZAR sería, mientras uno está relax y en flow haciendo otra cosa ya sin gaps de CO2, empezar a imaginar la tarea que tendríamos que hacer, así cuando hagamos el CONTEXT FOCUS SWITCH a esa tarea ya no hay tantos gaps. Porque uno la "simuló" en el medio de una tarea segura, con ya rellenos de CO2.

Quizás lo primero que venga a la mente son los puntos de duda, que son los puntos en los que ya nos vemos venir que vamos a sufrir GAPS DE CO2. Que serían puntos en los que nos tildaríamos sin saber cómo seguir y a la vez con alto consumo de O2 o generación de temperatura cerebral.

Cuando uno está tóxico y le toca presupuestar el estimado de tiempo de una tarea (ie: algo a programar, etc), uno confunde lo difícil con lo que lleva tiempo. Lo que lleva tiempo suelen ser cosas fáciles CULO-SILLA, repetitivas, hasta incluso llevaderas. Lo difícil suele ser puntos donde hay CONTEXT GAPS de CO2 donde no vamos a saber cómo seguir. Suelen ser cosas indeterminadas, donde ayudaría hacer un programita SPIKE aislando ese problemita en particular, para limar incertidumbres, antes de empezar o para actualizar bien el presupuesto de estimado de tiempo.

Ahí recuerdo lo que dice Rory Sutherland creo que en su charla "Hacking The Unconscious" en la Weatheryis Conference, sobre que hay que manejar la incertidumbre de la gente. Que si no sabés como empresa cuánto tenés de retraso, que aunque sea inventes un número de horas, porque lo peor que podés decir es "hay retraso" sin especificar, y que McDonalds se visita muy seguido porque a pesar de ser un cinco en mejor comida de todos los tiempos, el diez lo visitaste solo una vez en la vida y McDonalds 50 veces, y esa paradoja se explica en que son excelentes en No Apestar, en no dar incertidumbre, es decir, en ser consistentes (siempre el mismo plato hecho siempre igual, sabés lo que esperar).

A veces pienso en lo que dijo el personaje de Matt Damon en "The Bourne Identity", la que coprotagoniza con Franka Potente, él decía que antes de meterse en un lugar, calculaba las salidas, y trataba de no meterse en lugares donde podría estar en una situación donde no pudiera salir.

Con las tareas cognitivas que no queremos hacer y postergamos y evitamos es similar: Si el cerebro se mete en una actividad llena de GAPS de CO₂, de partes donde vamos a estar tildados sin saber cómo seguir, y encima para esas partes hay que gastar mucho metabolismo (alto consumo O₂, alta generación de temperatura, alto de darle al randomness+filter de la CREATIVIDAD, que eso gasta mucho).

Lo otro es también no meterse en tareas de longitud indeterminada. Por ejemplo, yo sé que cuando me ponga a reparar la plomería de las canillas de la ducha, me puede llevar un día entero de consultar la mejor forma de hacer cada parte, o que no sé si voy a poder desarmar los cabezales canillas viejos sin romperlos ni cuánto WD40 usar para aflojarlos. Entonces lo postergo. Es incertidumbre de tiempo. Y además que uno quiere maximizar el disfrute de aprender a hacerlo. Y managearse la motivación de hacer algo incierto.

Y tal vez uno ya está lo más bien generando CO₂ en su rutina, en flow, en el pelotudeo, y no quiere saltar a algo, a una tarea, que es un túnel, que una vez que se empieza no se sabe cuándo termina ni qué involucra. Es decir, no solo la tarea es incierta, si no que estamos ya demasiado cómodos y compensados como para saltar a otra. No es mejor que el FLOW que tenemos ahora mismo.

No es joda. Si el cerebro se mete en una tarea cognitiva llena de gaps de CO₂, se puede morir tejido. Se puede re-traumar. Puede generar un CPTSD.

Y eso solo porque está compensado por feedback. Está retroalimentado y no te va a dejar que insistas. Te va a sacar de esa tarea. Aun con esa compensación, te puede dar CPTSD. Por ejemplo, insistiendo en quedarse sin dormir haciendo una tarea cognitiva, tal como laburo atrasado o estudio para examen o TP con fecha a entregar, vas a terminar "ASQUEADO" y marcando esa tarea a fuego de CPTSD. (por realizar una tarea durante altas ganas de dormir, que es otra forma de decir alta concentración de toxinas flotando en cerebro, y este necesita que durmamos para lavarse (ver sistema Glinfático con "g" de células Gliales), y el CO₂ no puede ir muy alto porque la ControlPause está mal por esa concentración de toxinas, y hasta pueden entrar toxinas a las células neuronales que hagan alto metabolismo, justo las que necesitamos usar para esa tarea. Luego uno queda asqueado, no quiere repetirla, no quiere tocar esas neuronas probablemente tóxicas. Y resulta teniendo que rehabilitarse con reexposiciones de corta duración, ya sea oara detoxificar esas neuronas, o

para quitar la asociación de trauma de que ese circuito neuronal podría generar demanda de O₂ superior a generación de CO₂, de haber mal aprendido que es un circuito de los "locos" de los circuitos desatados. Tachamos ese loop peligroso.).

Si no estuviera retroalimentado y compensado, una simple actividad cognitiva podría matarnos. La demanda de O₂ del cerebro podría fácilmente superar la generación de CO₂, y el cuerpo se tensaría y el corazón se aceleraría subiendo sus BPM altísimos, y no llegarían a generar suficiente CO₂ (con esa tensión y con esos BPM) para satisfacer esa demanda de O₂. Y terminaría muy mal. Con necrosis, ya sea cerebral o de cualquier tejido.

Hay que notar las alternativas. Qué pasaría en la naturaleza si estos sistemas no estuvieran retroalimentados y con sus sensores (tales como sensores de pH, de CO₂, de glucemia, de salinidad, de osmolalidad, todos estos son sistemas compensados y retroalimentados, son todas VARIABLES DEPENDIENTES).

El autor de GTDF (Getting Things Done Fast), David Allen, siempre habla de que lo que nos molesta son las tareas que encierran información molesta, o incertidumbre. Que nos gusta un paisaje de una pradera porque está todo a la vista y no hay peligros ocultos tras rocas o árboles o cosas así. En otras palabras, tenemos aversión a las tareas que encierran incertidumbre, que tienen información plegada que hay que desplegar. Por eso está muy piola la estrategia de anotar los Next Action de cada tarea que él proponía. Aunque eso no es todo.

=====

=====

=G5.txt

=====

=====

OCULISTA BAJA LUZ Y DE A UN OJO:

=====

-ResearchToDo: Fui al oculista. Mejoré pero no tuvo paciencia de medir exacta la mejora.

Aprendí tres cosas:

1. APERTURA: Mide en baja luz. Muy baja luz. Al cambiar la apertura del iris, cambia la medición. Al punto que me pregunto si lo que uno hace es adaptarse a achicar más el iris para compensar el resto cuando entrena la vista.

2. DE A UN OJO: Haciendo los ejercicios siento cómo el foco se busca de distintas maneras, ajustando distintos músculos. Eso de a un ojo no se hace bien. Se necesita mirar con los dos para activar distintos musculitos.

3. LENTES ANOTADOS: Si no ves bien sin lentes, y empieza a agregar lentes en el probador, él puede empezar desde los que tiene anotados por la medición del otro año en la ficha. Acá hay que pedir que no los cambie tan rápido, no da tiempo a que se ajuste la vista. Pero no quería antagonizar. Él iba subiendo y subiendo.

4. "MEJORÁSTE DE LEJOS PORQUE EMPEORÁSTE DE CERCA POR TENER 40 AÑOS": Pero no midió de cerca. Al escuchar eso yo quedé feliz. Porque yo sé y es claro que mejoré de cerca. Puedo leer libros y celular sin anteojos con total comodidad y a 25cm o 30cm. Antes no podía.

5. "ANTEOJOS VIEJOS DE HACE 5 AÑOS TODAVÍA TE SIRVEN": Esa fue la gran conquista. Tengo que seguir mejorando y superar eso también. Volver al nivel de anteojos más viejos todavía. Los tengo todos. Los de 2002, los de 2010 y los de 2019. Hoy es 2024.

CONCLUSIÓN 1: Para que un oculista mida de manera bien objetiva tu mejora, mejor que sea una gran mejora. Y no depender del armazón probadorcito.

Te das cuenta si todavía te falta si en casa notás que aun el antejo viejo te mejora la vista versus desprovisto de anteojos.

Cuando empieza a probar lentes, ya es su juego y depende de las que él decide probar, y no te da tiempo a responder lo que ves. "Chik chik chik" las va cambiando en el armazón probador.

CONCLUSIÓN 2: La prueba es mucho más complicada que la situación cotidiana de leer o moverse en la calle: BajaLuz + UnSoloOjoALaVez.

Es posible que en vez de mejorar la distancia axial, lo que uno esté haciendo es compensar con músculo del Iris REDUCIENDO APERTURA.

Por otro lado:

Es posible también que la distancia axial solo mejore luego de haber aprendido a compensar de maneras alternativas que le permitan a uno dejar de usar anteojos. Los anteojos son los principales empeoradores de la distancia axial. Uno recibe el estímulo opuesto con esas lentes.

Recomendación: Seguir así, pero saber que si uno quiere resultados medibles por goleada en consultorio, tienen que notarse en BAJA LUZ y de a UN SOLO OJO POR VEZ.

Quizás sea buena idea entrenar especialmente esa situación, no sé.

CONCLUSIÓN 3: Yo no quería antagonizar y aprecio mucho a mi oculista porque me animó a dejar de fumar. Con otros oculistas, me hubiera tomado más mi tiempo, y tendría que exigir:

a. Que me dé tiempo a aclarar la vista luego de cada cambio de lente o al sacar los lentes de prueba.

b. Pedir volver pasos atrás.

c. Pedir medir de cerca con rigor. Ellos asumen que empeoraste de cerca sin medirlo.

d. Ellos tienen un sesgo y el doble ciego importa mucho. Si conocen tu medición antigua, ellos tienden a agregar aumento sobre aquella. Les costaría mucho enviarte a la óptica con una receta que no agregue un poquito sobre cada dimensión, sobre todo si te tiene que durar uno o varios años más. No es de malos. Ayudar para ellos es dar más aumento. Sienten eso.

A pesar de todo, estoy contento. Las conquistas fueron menos esférico en un ojo e igual cilíndrico en el otro, y que me diga que puedo seguir usando los anteojos anteriores. Yo había empeorado el doble en estos 5 años y lo desandé.

O sea, en 2019 estaría en 80cm de distancia al blur en pantalla de PC. Luego empeoré hasta 45cm en 2023. Ahora en 2024 mejoré hasta 110cm. A continuar mejorando.

Llevé los ejercicios impresos para mostrárselos y dejárselos, pero como él ya había decidido que mejoré de lejos porque empeoré de cerca (presbicia de los 40 años), no vi interés y la consulta fluía para otro lado.

Le conté que me operé el lunar que me aconsejó que opere, aunque con otro cirujano porque pedí el papel que me anotó. Y que dejé de fumar a los 5 meses de haberme dado ese folleto.

CONCLUSIÓN 4: Si quitar los VOCs del trabajo y hogar (hongos, pintura podrida, colchones y almohadones de poliuretano vencido, olores a químicos humo tabaco) hace que uno vea todo más brillante, con menos fotofobia, con más luz, con distinto porcentaje de brillo del monitor, eso equivale a achicar el iris.

Achicar el iris permite sacar ventaja. Aumenta el rango de distancias en las que podemos hacer foco. PROFUNDIDAD DE CAMPO / depth of field.

Solo por haber cambiado la cantidad de luz.

No sé si son macrófagos y WBCs obstruyendo y oscureciendo la retina/mácula por inflamación generalizada o qué. O pigmentos flotando en vítreo absorbiendo bandas espectrales. No sé.

O inflamación del nervio óptico.

O cambio de umbral excitatorio nervioso por cambio de CO2 por tope de ControlPause. No sé.

(Me pregunto yo si los Buteyko notan mejoras en ControlPause al remediar moho / hongos.).

Receta de 2019-08-27:

Ojo Derecho: ESF -0.50, CIL -1.50 a 150°.

Ojo Izquierdo: ESF -0.50, CIL -1.25 a 20°.

Distancia Interpupilar: 60mm

Receta de 2024-11-11:

Ojo Derecho: ESF -0.25, CIL -1.75 a 140°.

Ojo Izquierdo: ESF -0.75, CIL -1.25 a 25°.

Distancia Interpupilar: 59mm.

Es un buen comienzo, y que mi apreciado oculista se vaya haciendo la idea que estoy mejorando. Para la próxima lo quiero sorprender con una Gran Mejora por Goleada. No me sirve si él no se pone contento.

TRAUMALESS CPTSD:

=====

-ResearchToDo: La característica principal del CPTSD es la DESREGULACIÓN EMOCIONAL. Las herramientas que enseñan para CPTSD sirven muy bien para otras cosas, como la de conectar con los sentidos, como el dividir el estado propio en momentos "regulados" versus "desregulados" y pensar en cuál se está.

Al punto que creo que existe mucha gente con CPTSD sin haber tenido trauma. Y al punto que creo que se puede redefinir CPTSD como algo al que llega una persona por comer mal y beber mal (cafeína, etc).

Las herramientas que enseñan tienen paralelos con las del Método Vittoz y con las del Método Buteyko.

Creo que las divisiones entre estos conceptos son artificiales.

He visto gente actuar desregulada y mejorar solo por variar su consumo de café/cafeína/cocacola, etc.

Todas las infancias tienen momentos dolorosos normales. No creo que exista una infancia sin algo de sufrimiento. Es más, quizás es necesario pasar por cosas así (ej: ser ignorado por los padres cuando uno necesita algo, y además experimentándolo como algo muy terrible) para tener un desarrollo mental normal y llegar a la adultez. Cuál es la alternativa a eso? Un adulto al que nunca se le negó nada, ni una playstation ni plata para vicios ni salir a cualquier hora con amigotes? Qué clase de adulto sería?

Por lo tanto, quiero acuñar "Traumaless CPTSD". El término denota que se llega a ese estado no por traumas si no por daño que nos hacemos con consumo de comidas y bebidas con las que buscamos automedicar ansiedades o angustias y terminan desregulando. Justamente porque tienen efectos en la mente. Cosas como la cafeína o dulces "cosas ricas", o ciertas comidas que la gente sabe que tienen efectos calmantes, y que buscan en momentos de inquietud, pero que ignora totalmente que no existen efectos mentales sin procesos opuestos de Abstinencia / Withdrawal, tanto para el café/cocacola/té como para el alcohol o el cigarrillo o los dulces o ciertas "comidas de foodie" supuestamente sanas pero llenas de vegetales tóxicos crudos (ni fermentados ni cocidos). Todo lo que tenga efecto "de comfort" mental, va a tener efectos opuestos impredecibles de abstinencia. No wonder que luego mucha gente vive montañas rusas de emociones, pasando por despertar de mal humor, como ponerse caprichoso como adulto, tener mal humor al bajar el estímulo sensorial (llegar al hogar),

hasta ser irrazonable en resumen para cualquier tema. Sus emociones son casi objetos separados de si mismos que necesitan workaroudear constantemente. No está integradas porque la montaña rusa de sustancias (comidas ricas, cafeína, alcohol, tabaco) que aparecen y desaparecen de sangre al transcurrir las horas del día, las desregula. Según genética, habrá variaciones.

Hay familias que no tienen problemas con café, otras que tienen muchísimo problema.

En general, la gente con CPTSD se ve que come mal, ya por la forma de los brazos y distribución de grasa corporal.

Pero no son concientes que el consumo de alimentos y bebidas y tabaco pueda tener un rol en esto que les pasa de no tener integradas las emociones y que suban y bajen como objetos separados de su control a lo largo del día.

No se les pasa ni una vez por la cabeza que lo mismo que les da confort, les puede causar el daño opuesto.

Toda sustancia con efecto en mente es pasible de provocar EFECTO TOLERANCIA en el cerebro. Incluso los dulces. Luego también WITHDRAWAL. Cravings no llega ni a describir el orden de magnitud del problema. La vida de esa persona se define por una cadena de reacciones de consumo de cosas a lo largo del día para hacer coping. La cotidaneidad transcurre así, día tras día. Buscando regularse, buscando volver al centro, sin conciencia que los mismos consumos (café, dulces, tabaco, etc) que equiparan un pozo emocional son los que continuan causando esos pozos. Como olas que traen y luego se llevan. Una y otra vez. Día tras día, sin saltar ninguno. Durante décadas. La ola trae, la ola chupa.

Pero por alguna misteriosa razón, estas personas solo piensan que la ola trae. Que no genera luego el mismo vacío y contracorriente. Solo piensan que el café y dulces y carbos de foodies traen bienestar. Nada más errado.

Cuando lo ves desde afuera, siendo una persona que no toma ni cafeína ni fuma, es bastante obvio. Lamentablemente nadie quiere que le digan que su vida sería infinitamente más fácil y mejor si deja el café y corta el ciclo. Simplemente no lo quieren oír.

Cuando se desregulan, que se nota obviamente, no hay nada que hacer que esperar que se calmen.

Si la palabra correcta es adicción a sustancias alimenticias y consumos no duros, o simplemente Dependencia, o si no TRAUMALESS CPTSD, no sé ya.

TÉCNICA PARA VER MEJOR SIN TENER LOS EJERCICIOS A MANO:

=====

Uno: Encontrar algo redondo y diverger a voluntad.

Para saber que estamos divergiendo, primero converger y ver que los redondeles se apartan mucho. Luego traerlos con el movimiento opuesto, y seguir de largo para diverger, y ahí efectivamente se apartan poco.

Dos: Centro+Izq y Centro+Der: buscar usar los dos ojos al ver el centro en foco a la vez que el background izquierdo o el background derecho en turnos.

Creo que estas dos técnicas pueden ser muy poderosas para corregir el sesgo con el que venimos por acumular tensión o espasmo en un ojo y usar demasiado el dominante, etc. Cuando no estamos cerca del ejercicio impreso o ejercicio en pantalla.

SEASONALITY OF PEOPLEs HUMOR AND MENTAL DISEASE:

=====

-ResearchToDo: Tiene que ver con isoprenos emitidos por plantas y por humanos.

Las plantas los emiten en ciertas condiciones de Sol directo vs nubes, de humedad y sequedad, de viento o falta de viento.

Los humanos exhalan montones más isoprenos durante actividades cognitivas (hay estudio) y no sé si ejercicio también. Vivir y trabajar encerrados sin ventilación, afecta muchísimo. Y estar encerrado también depende del clima exterior (estación del año, temperatura, sol, humedad).

La humedad y frío del invierno húmedo, afecta la manera en que los pulmones y la piel intercambian gases con el ambiente.

Eso se traduce en dolores de articulaciones para algunas personas. Hay un tema con isoprenos y esteroides en articulaciones y con el colágeno que aun no terminé de dilucidar. O tal vez con nódulos linfáticos, si el dolor viene de ahí. En ese caso es el sistema inmune quedado backed-up, con la salida de detox por Pulmones y Piel trabadas. (El sistema inmune convierte isoprenos a esteroides).

DISCUSIONES CIENCIA:

=====

1. qué busca cada uno?

Buscar la Verdad? Persuadir? o Solo callar al otro que está insoportable?
O solo dar charla y hablar por hablar? Provocar?

2. Fallas de lógica.

Falta educación en lógica. A Implica B no es A Congruente B.

3. Estilos de generación CO2.

Los que son estilo social, buscan charlar para ir de emoción en emoción. Una charla sin emoción o con bajo Value Velocity les parece tortura, lo experimentan como violencia contra ellos. Y son capaces de retribuirla, ojo. Experimentan un dolor que uno no percibe, y al manifestar la retribución uno lo puede ver, en qué medida estaba, que ellos buscan equiparar.

No les interesa el valor de verdad de nada.

Solo las emociones, el estímulo social, de decodificar las expresiones del otro, de ser entretenido y poder entretener.

A veces llevan la contra para encontrar el EmotionalSignature de alguien que dice la verdad de algo. Al irritarlo, uno tiene que responder con la emoción acorde al que dice una verdad supercheckeada. Cuando uno no lo hace, ellos perciben la ausencia de esa respuesta emocional signature, y deciden que uno no sabe lo que dice. Porque no se ofendió ni se rió ni pasó a contar historia con Value Velocity en forma de respuesta emocional. (historia tipo Landriscina o tipo Gran Profesor).

4. No están acostumbrados a checkear.

No tienen forma de checkear nada, y hasta tienen miedo de golear o abrir un libro o PDF enviado. Lo evitan activamente.

Tal vez tienen miedo de ser persuadidos por información falsa que no tienen forma de checkear.

Tal vez ya les pasó en el pasado.

Y su forma de hacer coping con información falsa no fue aumentar el chequeo, si no bloquear el chequeo.

5. No usan la Resonancia.

En sus ocupaciones no están acostumbrados a Resonar como forma de saber si algo es verdad.

Los modos de adquirir información que tienen son totalmente distintos y ajenos a los de alguien acostumbrado a resonar con un sistema. (SYSTEMS THINKING).

Quizás la usen de forma limitada, no estoy seguro. Hay que expandir este punto. Qué es lo que usan si no usan la resonancia?

"Qualia+Filter": cómo es en ellos? Lo usan? Cómo se ven cuando buscan poner en palabras un concepto, un Qualia?

6. Cómo se ve la Alternativa?

Si la alternativa a contradecir caprichosamente todo en una charla, sin ofrecer data, ni checkear ni contrargumentar de buena fé, si la alternativa es aceptar ciegamente, los pone en una situación de vulnerabilidad o pocas ganas o debilidad o subordinación. Y quién es uno?

Uno puede ser varias cosas en la vida. Intelectual, o líder social, o gurú, o "científico" (lo que sea que eso signifique ese mes). Cuando uno es un pal, un chamigo, un hermano molesto y nada más que eso, nadie va a aceptar nada.

Sobre todo siendo que gente que no checkea, solo acepta cosas sin checkearlas.

Al no checkear nada, o aceptan de pleno o rechazan de pleno.

Los ponés en una situación de pedirles aceptar un liderazgo. Pero vos solo querías aportar algo que les podía servir. Y en todo caso ver juntos por qué no sirve si no sirvió. Pero nunca se llega a esa parte.

Más aun, si no se sienten privilegiados o cuidados en sus necesidades y validados por este loco, no van a querer subordinarse al liderazgo de dicho loco. Lo más crazy es que uno solo quiere aportar una idea que les puede servir. Uno no quiere ser líder de nada. El problema es que ellos solo aceptan ideas sin checkear, y empezar a aceptar ideas de tal persona es setupearlo cognitivamente como líder en ese sentido.

En los casos en que lo hacen, lo relatan a otros como que conocieron a un super groso en tal tema, orgullosos. Y enfatizando las credenciales de liderazgo al hacer relay de sus ideas.

7. No superposición de ideas contradictorias.

Eric Weinstein habló de eso.

Y alguien dijo que signo de una mente avanzada es poder entretener ideas con las que no está del todo de acuerdo.

Por supuesto que sus mentes están llenas de ideas contradictorias. Pero no las entretienen, no las hacen jugar. Ni les interesa saber cuál es la correcta.

Es la confianza de los tontos.

8. Testimonials.

Si la idea que uno presenta tiene testimonials, eso ayuda mucho en discusiones con gente que no checkea nada.

Pero no es garantía.

Si alguien bajó de peso con IF, dicen que probablemente se hizo cirugía bypass gástrico. Incluso en fotos donde no hay cicatriz.

Si alguien revirtió miopía, dicen que está confundido o está mintiendo. Lo mismo Tinnitus.

Por otro lado, si uno tiene aspectos indeseables, es un anti-testimonial.

Si uno tiene acné, kilitos en pancita en vez de panza tabla, no tiene músculos ni está bronceado, el pelo un desastre, no ayuda. Si uno se muestra ansioso o irritante, o pedigüño emocional, eso tampoco ayuda.

9. Parábola de los raviolos verdes de ricota.

La gente cree lo que le conviene creer.

Si la pizza es muy rica para ellos como para dejarla o reducirla, entonces creen que la pizza no engorda. Ese estilo de cosas.

Si quieren ganar una discusión creen lo opuesto de lo que cree el otro. No interesa si es patentemente falso, comprobable enfrente tuyo.

Como sus actividades diarias no dependen de estimar el valor de verdad de ideas nuevas (no debuggean sistemas, no hacen cosas pasibles de funcionar o no funcionar, etc), las estrategias que usan para decidir si algo es verdad son caprichosas o arbitrarias o fastasiosas.

En ese contexto, la conveniencia es un criterio válido para ellos.

10. Todo se reduce a que no creen que uno tenga razón, independientemente de los argumentos.

Y el resto de la charla es en círculos.

A priori ya decidieron que uno no tiene razón.

Después ven cómo.

O hablar en círculos les viene bien.

O buscan alguna emoción / firma emotiva / entretenimiento casual.

11. Por qué sigue la charla entonces?

Uno se tiene que preguntar eso.

Una buena estrategia es poner el oído al piso y "sentir" la charla, haciendo cosas como pausando y esperando, para sentir el impulso puro de los otros.

El impulso puede ser la nada: la charla les estaba molestando.

Puede ser un cambio de tema: querían hablar de otra cosa.

O si el impulso es insistir en seguir, para qué lado va? Qué quieren de nosotros? Que uno les crea a ellos? Que uno se dé cuenta, por su bien, que

está errado del criterio común de la sociedad? O realmente les interesa llegar a la verdad?

Si les interesara llegar a la verdad, hubieran chequeado la data que uno presentó. Pero eso nunca ocurre, nunca abren el PDF o video de conferencia, o nota o nada. Nunca ocurre. Por eso es que se da todo lo de arriba con la gente que discute alrededor de los temas. Alrededor, sin addressarlo. Addressen que uno está equivocado, pero no el tema.

O la charla sigue porque es su manera de seguir darnos una oportunidad de persuadirlos?

Algo como en tenis, que mientras la pelota esté en juego, hay chance de revertir todos los sets, el partido no terminó y no hay límite de tiempo para revertirlo ni ninguna otra limitación. Si el partido está en juego, es revertible. Si venía por ese lado.

Cómo distinguir?

Cuando ellos están dando una oportunidad para ser persuadidos, ellos escuchan lo que uno dice y lo citan para contraargumentar.

Cuando ellos buscan solo corregir al loquito, no leen lo que uno está poniendo. Y la conversación tiene ese feeling de frustrante, de conversar con una pared impermeable. Porque cada vez que uno abate sin margen de dudas un argumento, pasan al siguiente impasivos. Porque la idea no era ver si algo era cierto, la idea para ellos es seguir buscando maneras de que uno recapacite en sus modos lejanos al criterio social. O que uno deje de molestar. Ni siquiera son buenos en la persuasión.

A veces no estoy seguro si buscan persuadir o negociar en voz alta con su subconciencia, las razones por las que no creen en algo.

Sentir si hay un mensaje NoVerbal. Algo que nos quieren decir al insistir, que sus palabras no están diciendo.

Al sentir la charla, preguntémonos si:

- .Nos responden sin leernos.
- .Si buscan persuadirnos de la idea opuesta.
- .Mensaje NoVerbal underlying.
- .Si es en círculos, salteando obvias victorias.
- .Si pusieron en juego su creencia.
- .Pausar y sentir cómo sigue, si sigue.

Quizás solo sigue porque sintieron que "a este lo corrijo fácil, se va a dar cuenta que se equivocó".

QUALIA+FILTER ES INSIGHT

=====

-ResearchToDo: Si una persona carece de habilidad de fijar un Qualia como Filter y luego intentar ponerlo en palabras, esa persona no va a tener insight de sus acciones.

Cuando uno snapshotea su mente, y la pone de filter del siguiente paso temporal de clock, puede intentar ponerse a sí mismo en palabras. Puede tener insight de sí mismo. De por qué hace lo que hace, o qué busca de una charla.

THOMAS COWAN MISMO SUPERPODER:

=====

-ResearchToDo: Yo siempre dije que tengo dos superpoderes:

1) sé cuando no entiendo algo

2) insisto hasta entender.

Estaba viendo esta entrevista donde Thomas Cowan dice algo parecido:

"Pandemic Of Not Thinking - Dr Tom Cowan

& Dr. Sam Bailey", 2021-12-03

[odysee.com/@drsambailey:c/Dr-Tom-Cowan-Pandemic-Of-Not-Thinking:d](https://www.youtube.com/watch?v=...)

En minuto 6m20s dice:

"I say about myself, if there is anything that has served me, is that I have a sense when I don't know. And I'm not afraid to say, look this doesn't make sense, but I don't necessarily know what's true, but I know that this stuff that I'm told isn't true.

And a lot of people I think can't live with that. It feels like an unpleasant, disoriented place to be.

Like, ok, I saw somebody getting chickenpox, and you are telling me that it's not a virus.. so what is it? And, you know, maybe there's an answer to that, maybe there isn't.

For me that was never a problem.. so I don't know the answer. A lot of things I don't know."

Un ídolo!

Todos los científicos deberían ser así. Uno se sorprende cuando aparece uno solo que lo es, porque es remarcable. Debería ser lo normal.

FILTER HORROR:

=====

-ResearchToDo: El filtro inhibe. Eso es terrible.

Cuando uno está concentrándose, tiene que setupear un filtro mental que inhiba todo lo offtopic.

Pero eso es terrible desde el punto de vista de CO2.

Y por eso uno evita meterse con tareas cognitivas de laburo o estudio aunque sean facilísimas.

Porque si las empezás, cae el CO2, porque hay que pasar unos minutos iniciales de bloquear todo lo offtopic.

Lo percibo directamente: siento que mi cabeza lucha por frenar ideas, a la vez que me sube un malestar, y se me acelera el pulso.

El pulso acelerado es el corazón intentando generar más CO2 para rellenar el GAP de CO2 que estamos creando al iniciar la concentración.

RECOMENDACIÓN: hacer flexiones y abdominales puede ayudar al shitear la tensión compensatoria al activar metabolismo músculos, y aumentar su metabolismo basal. Quedan gastando aunque luego volvamos a la silla.

RECOMENDACIÓN: Hacer ATT o 3c, etc. para reducir gasto de O2 mental y así reducir necesidad de generación de CO2.

RECOMENDACIÓN: Hacer Wim Hof Breathing para lavar toxinas y corregir Control Pause y así bajar necesidad de tanta generación de CO2.

ENTONCES: con ejercicio se shiftea, con ATT se reduce gasto O2 y con WimHof se lavan toxinas. Con las 3 formas se reduce la necesidad de generar tanto CO2 mental y así pasamos a estar ligeros de switcheo de CONTEXTO DE FOCO mental. Quedamos flexibles en vez de stiff, mentalmente. Ágiles. Con mayor capacidad de cambiar de liana mental.

FILTER HORROR vs PROCRASTINATION vs DEBER TIEMPO COSAS ATRASADAS:

=====

-ResearchToDo: Qué es el modo DeberTiempoCosasAtrasadas?

Es que estamos cerrando el filtro, tratando de patear cosas no importantes para adelante, como ordenar algo que está en el escritorio hace rato, pero a la vez tampoco hacemos la tarea cognitiva (o física) que debemos (laburo, estudio, trámites online, etc.).

El filtro está intentando cerrar el foco, y patear y apagar todo lo que no es la TareaAtrasada. A la vez hay algo más.

Ese algo más es que estamos buscando subir los disparos neuronales. Para poder seguir cerrando el foco, necesitamos subir la generación de CO₂.

Entonces instintivamente buscamos irnos por las ramas, poner música o ruido de fondo de TV, o hay gente que busca ponerse al lado de alguien o pedir ayuda (más de lo normal, patológicamente pedir ayuda).

Estamos sentados listos para hacer TareaAtrada, pero empezamos a subir los demás sliders del ecualizador, a meter ruido de fondo, mientras el filtro está pateando otras cosas.

Nos acercamos a la tarea pero no podemos soltar las lianas de CO₂.

Las soluciones:

1. Visualizar la tarea, "ponerse en tema" de a poco, para tener flujo constante de CO₂ una vez empezada la tarea, minimizando los tildes o los gaps de tener que parar para recordar algo.

2. Shiftar generación CO₂ a músculos. Con ejercicio, gimnasia, etc. Pensar caminando, etc. Lo otro es ir a pensar a un lugar donde haya estímulo sensorial, sea ruido del mar, ruido de bar, ruido de la calle/pájaros plaza, o estímulo social como cercanía de gente sentada en bar. Eso ocupa el cerebro en descifrar estímulos o expresiones de gente y provee un buen nivel de gasto basal de metabolismo y generación CO₂.

3. Lavar toxinas para mejorar ControlPause. Wim Hof Breathing.

4. Bajar generación de CO₂ y gasto de O₂ de parte de otras áreas del cerebro que quedaron en loop, usando ATT o meditación o DNRS o lo que sea. Es contraintuitivo, pero así como hay un mínimo de CO₂ que hay que generar, hay un máximo también, una temperatura local máxima (por presencia isoprenos), y un rango de pH angosto (por lo mismo). Y cuanto más O₂ se consume en esos loops, más CO₂ se necesita. Todo esto hace stiff / duro el switcheo de contexto mental. Porque no podemos saltar a generar CO₂ con otros procesos cognitivoa hasta soltar esos loops.

Es más, quizás la razón que buscamos ruido de fondo e irnos por las ramas, es que instintivamente buscamos sacar un clavo con otro clavo para poder soltar esos loops y así dejar flexible y suavizado el swircheo de Contexto para después.

Entonces uno posterga el inicio de TareaAtrasads para abocarse a primero cerrar esos loops, generando CO₂ de otras maneras. En estos casos, obviamente no da resultado. Los loops siguen. Pero si uno medita o hace ATT, lo puede empezar a solucionar.

Uno busca generar un aire, un espacio, para poder moverse y tolerar Context Gaps. Que si no uno ya ve de ojo que no va a poder empezar con TareaAtrasada.

5. Comer bien para no tener tanta toxinas que bajen el ControlPause (ideal, pero eso tarda semanas en notarse). Es lo que hay que hacer a largo plazo.

6. Remediar fuentes de toxinas en hogar: paredes con hongos, radiadores, colchones de poliuretano vencido emitiendo VOCs, papeles viejos podridos emitiendo VOCs, plantas emitiendo VOCs, repasar paredes con vinagre, pasar aspiradora, etc. Hasta se puede poner un filtro de aire HEPA.

FUERZA GRIP DEPRESIÓN vs CO2 vs TENSIÓN COMPENSATORIA: =====

-ResearchToDo: Ver la referencia de eso, de que los doprimidos tienen menos fuerza de grip en puño al despertar. Y ver cómo juega con CO2, hypocalcemia, etc. Tensión compensatoria vs pensar mucho, etc.
Me pregunto si alguien estudió tomar suplementos de magnesio como parte de tratamiento depresión o ansiedad.

MOVER BRAZOS O PIERNAS PARA SALIR DE SILLA O CAMA ES COMO 5-4-3-2-1 RULE DE MEL ROBBINS: =====

-ResearchToDo: Con CO2 y Tensión Compensatoria obtenemos la explicación de por qué funciona y la generalización. Porque a veces decir 5-4-3-2-1 no le hacenni cosquillas a la gente, depende de si son matemáticos, etc.

El resumen es: es tan esencial generar CO2 con nuestro loopcito mental, que si lo dejamos de hacer, nos morimos o necrosis cerebral. Para soltar esa liana, hay que agarrar otra liana (a lo Tarzán) y mover los brazos y piernas provee la posibilidad de soltar el loop mental con que veníamos al despertar. El delequedele.

FORMULITAS BIOHACKING: =====

-ResearchToDo: Habrá alguna manera de estimar el pH de la sangre a partir de los BPM p SatO2 o BP? Googlear "pH formula from BPM".

O de estimar la concentración de isoprenos a partir de la presión sanguínea / BP Blood Pressure y la temperatura de la axila termómetro o cosas así por ese estilo?

Hace falta estimar exacto o dando un Índice tiene sentido?

Algo objetivable, para comparar progreso propip distintas semanas o para comparar 2 personas distintas?

GENTE QUE PROVOCA, QUE CONTRADICE, BUSCA ESTÍMULO SOCIAL: =====

-ResearchToDo: justamente la gente que tiene el estilo generar CO2 "Rodeándose De Gente", es decir, por estímulo social, creo que es la misma gente que por deporte contradice todo en una conversación.

En el nivel intelectual de conceptos intercambiados en la conversación no está el problema ni la solución.

Esta gente, que por deporte contradice, te está diciendo a su manera que necesita, que depende, de agregar tono NoVerbal, Emocional, a la conversación.

Apretaron el botón de EJECT para que se termine la conversación aburrida que literalmente los está matando por dejarlos sin el CO2 que necesitan, y quieren subir el tono de conceptual a emocional.

Las palabras que dicen no son las palabras que dicen. Las palabras que dicen son en realidad: enojate u ofendete de que no te entendí, así me das la información emocional que necesito, en lugar de seguir intentando explicar a nivel intelectual, que me estás dejando sin el estímulo social que ando necesitando, y se me terminó el margen o tiempo de duración de conversación sin emociones. Ofendete. Mostrame con NoVerbal que tenéd razón, no me lo expliques. Divertime, entreteneme con emociones o datos emocionantes.

Es como un protocolo de Challenge y Response.

Como no tienen ganas o no tienen herramientas para entender o chequear lo que uno dice, hacen el challenge. El challenge sería negar o empujar para el lado opuesto.

La respuesta que ellos esperan no es intelectual. La conversación empezó con un concepto intelectual pero no esperan terminarla intelectual. Lo que ellos quieren como response es una confirmación Emocional, un signature emocional que les indica que tenemos razón o no.

Ellos no entienden el tema, y no lo quieren entender. Pero si uno se ofende, o salta con una historia emotiva o de alto ValueVelocity que confirme, que responda a la irritación que emitieron ellos, entonces les sirve.

Ellos en realidad no les interesa mucho si algo es cierto o no. Ellos no van de verdad en verdad. Ellos van de emoción en emoción. Es su estilo de obtener CO2.

La verdad de las cosas nunca les interesó mucho. Si no, ya tendrían dos o tres skills vinculados a jerarquías de veracidad, o conocimientos prácticos entrelazados con lo fenoménico.

Ellos emiten una irritación, irritan nuestro sistema, a ver cómo uno responde. A ver si ellos reciben un estímulo social a cambio.

A este estilo de personalidad le gusta rodearse de gente. Estar solos en un bar o confitería, etc. Pueden ver rostros expresando emociones una y otra vez por horas, IRL o en TV.

Conocen reglas sociales que los que son de otros estilos de generación de CO2 no saben que existen.

Para ellos la comunicación verbal casi no importa, y si un concepto está mal comunicado en lo NoVerbal, es una falta terrible (ej: un científico dando una conferencia con una remera de rock and roll, por más que sea la cura de la falta de energía del planeta o de lo que sea, se quedan en la remera).

Estimo que cuanto más necesitados estén de CO2, más contestones y más difícil llevar a cabo una conversación.

Smashen entonces el botón PONÉ_UNA_EMOCIÓN.

Si ponen cara de dolor es porque probablemente estén sufriendo un daño. Sin estímulo social se les cae el CO2.

Cuando dicen "esa conversación es dolorosa" o "esa conversación es violenta", refiriéndose a conversaciones donde no hubo daño ni dolor ni violencia y todo lo que eran era una sucesión de conceptos, sin mucho tono emocional, es al dolor de sostenerse sin generar su CO2 que se refieren.

Para ellos es tan traumático sostener una conversación así como lo es aguantar la respiración.

Te dan cuerda (hacerte enojar o poner contento, o triste, o memorioso), y luego se hunden en el asiento y se relajan a ver un rato de entretenimiento. La savia de la vida, para ellos: emociones, rostros expresivos, historias con ValueVelocity.

FILOGENÉTICA:

=====

-ResearchToDo: Historia genes de organismos con Mitocondria que fabrican isoprenos y dolicol y squalene y fitoesteroles y colesterol A PARTIR DE ACETYL-CoA.

Cuánto de cada uno de eso isoprenoides hay en cada planta o animal? En gramos, etc.

GLUCOSA EN PLANTAS ASOCIADA A ISOPRENOS?

=====

-ResearchToDo: Qué onda? Todo lo que tenga glucosa como manzana, banana, arroz, papa también tiene isoprenos?

O los isoprenos aparecen en esos alimentos si los atacan bacterias u hongos / parásitos y el resultado de metabolizar esa glucosa en AcetylCoA da isoprenos que van quedando en el alimento y se hace feo comerlo a medida que se pone viejo? Qué es que una fruta se ponga vieja? Qué es la comida vieja? Si las bacterias son nutritivas también, en otros lados comemos bacterias directamente. Qué es no poder comer una fruta por vieja?

HONGOS EN PAREDES:

=====

-ResearchToDo: Me suena que es verdad que son tóxicos sus metabolitos, y que el flaco del webinar está equivocado. Pero que tienen razón quizás en que los materiales construcción modernos no son buenos. En el sentido que tal vez son demasiado "dulces" para los hongos y la celulosa les viene tan bien como la glucosa, y con eso pueden largar isoprenos para todos lados, a partir de solo existir y hacer OxPhos en exceso. Quema de glucosa de la celulosa de AcetylCoA.

Y nos joden los hongos porque tienen mitocondrias y OxPhos por ser eucariotas.

Averiguar si los hongos hacen Colesterol o algo similar a los FitoEsteroles de las plantas. Y cuándo aparecieron esos genes.

EXPLOSIÓN CÁMBRICA:

=====

-ResearchToDo: en el cámbrico, la evolución pegó un salto. Quizás fue por la aparición de regulación de efecto Bohr y ControlPause sumada a aparición de "toxinas ricas", es decir, a que los animales grandes desarrollen un gusto por toxinas que originaente fabricaban las plantas para espantar insectos chicos. Resulta que los animales grandes que consumen estas sustancias se ven obligados a moverse y/o a pensar más y más rápido y más tiempo, por bajar su ControlPause.

Los crustáceos aparecieron en esa época?

Eso explica por qué estamos adaptados a comer y metabolizar tanto las toxinas. Pero había que mantenerlas en un nivel de pocas veces por año o nivel basal. No esto de ir al supermercado y que 100% de lo que hay tiene toxinas, y se consumen la totalidad de los días del año, en las 2 comidas o más comidas todavía.

Por otro lado, las adicciones.

Lamentablemente es increíble e innecesaria la superficie plantada en el planeta para plantas con toxinas. Llegó un punto que ya no interesa plantar cosas que no causen adicción o reducción del ControlPause o vasoconstricción del cerebro / reducción flujo sanguíneo cerebral CBF.

Hemos salido de los feedback negativos de retroalimentación y regulación de estos consumos. El ser humano puede tener todos los tomates, zapallos y pimentones que quiera. Y cafés.

Sea tomate o café, son plantas tóxicas. Y ya no quedan cosas nutritivas sin toxinas.

Todo tiende a que el ser humano viva cada vez menos. Me suena que en el planeta, antes la gran búsqueda activa de estas toxinas, la mayoría de las especies vivía cientos de años.

(ver Cnidaria por ejemplo).

A cambio de arruinarnos la nutrición, obtuvimos mayor desarrollo muscular y cerebral.

Se podrá volver a un punto medio?

AMEBAS Y TOXINAS DE MEMBRANA:

=====

-ResearchToDo: Será que la razón que las bacterias y paramecios esperan a que la ameba se muera es un DeadManSwitch que fabrican todos los seres vivos y células?

Algo que mientras el ser está vivo, lo sigue fabricando y emitiendo en su vecindad, y que por lo tanto le es imposible a las bacterias acercarse y morfar esa ameba.

Será que las toxinas son parte de la vida? Incluso si las llamamos Antibióticos antibacteriales?

Serán indicadores de metabolismo en progreso?

Será que todo ser vivo tiene que emitir esas toxinas continuamente, o de lo contrario es morfado por bacterias? Como que es la señal que las

bacterias, siempre presentes, están esperando para pudrir un organismo y devolverlo a la tierra?

Será por eso que tenemos isoprenos y colesterol en nuestras membranas?

Si estas cosas son ciertas, el análisis filogenético va a tener algo que decir.

Es posible que estas toxinas sean casi tan viejas como la vida. Y que se hayan originado por allí por el salto a Eucariotas. O alrededor.

Será que lamentablemente no podemos vivir sin tóxicos en nuestro cuerpo?

Que a lo que hay que aspirar es a no tener de más, y confiar en que nuestro cuerpo va a regularla y autoreparar lo que pueda. Pero no podemos llegar a 0 colesterol (cero isoprenos) y así dejar nuestras membranas sin colesterol.

Entonces siempre vamos a envejecer un poco.

Es un karma.

Pero no hubiéramos llegado a ser organismos complejos sin pasar por eso, sin adquirir los isoprenos de membrana.

Lo bueno vino con lo malo.

Es decir, si existiera un alimento desprovisto de colesterol y de carotenoides y fitoesteroles y de isoprenos y de todo tipo de toxinas, es posible que nos empiecen a comer las bacterias luego de meses de solo consumir eso. Pero no lo sé.. Tal vez no.

Estamos en un ciclo kármico.

Tal vez el colesterol lo tenemos dominado, y no nos hace nada de daño y sirve para que las bacterias nos dejen en paz, sensándolo de lejos. Tal vez el problema son las otras toxinas. No sé. Sé que el colesterol son isoprenos hechos moño para que no hagan daño (no hagan thermal runaway, cavitación por volatilización, polimerización y vulcanizado, etc.).

Cómo era el sistema inmune en el mundo prehistórico y micro, cuando los organismos eran todos unicelulares? Cuáles eran las defensas y ataques de una ameba vs una bacteria? Cuáles son los detalles particulares de las defensas con antibióticos de los hongos hacia las bacterias? Cuándo aparecieron en M de años y qué había antes de esos antibióticos? Porque desde el minuto casi cero de la existencia de los hongos (eucariotas unicelulares con mitocondria y OxPhos), que se tienen que haber estado defendiendo contra bacterias.

Y el sistema inmune de colonias de unicelulares como algas o mohos? Cómo se defienden de la putrefacción siempre inminente de las bacterias?

Desde que un organismo nace, todos los días está postponiendo la putrefacción un poco más. Estamos rodeados de bacterias que están esperando el instante que les toque devolvernos a la tierra. Siempre listas para actuar, pero por alguna razón no lo hacen.

CULTURAS INTELIGENTES Y EVOLUCIÓN:

=====

-ResearchToDo: Creo que comer una toxina que te fuerza a pensar porque te baja el ControlPause puede ser beneficioso los primeros años de vida del ser humano u otros animales y por eso viene en la leche. Pero es una toxina, y se supone que es un boost. Luego hay que dejarla y que el ControlPause vuelva a la normalidad. En el mini documental de What I Learned sobre aceites vegetales y crisco, el youtuber cuenta sobre estudios que vieron que los animales que se les dieron dietas altas en DHA tenían un cerebro con mayor cantidad de conexiones. Pero las fuentes de DHA son crustáceos y otras cosas justo justo altas en carptenoides. Es posible que el salto que pegó el ser humano sea gracias a esa molécula. Otros animales huelen los isoprenos, nosotros no (creo que no). Otros animales huyen de comidas picantes o amargas, nosotros tenemos eso reprogramado.

Podemos comer una y otra vez como "ricas" una variedad de toxinas que nos bajan el ControlPause.

Y así es que algunas culturas, que producen individuos muy inteligentes, usan Pimentón / Paprika en las comidas y a la vez tienen reglas estrictas en la alimentación. El problema es que es muy común que en adultos, una vez alcanzado un buen cerebro formado, se sigan consumiendo esas toxinas y el ControlPause no se recupere, y la gente se vuelva loca loca.

Y así estamos.

Puedo decir, sin temor a equivocarme, científicamente, el mundo está yendo por mal camino por haber ignorado las reglas ancestrales de las tradiciones alimenticias y otras. Es cien por ciento científico afirmar que tendríamos que haber seguido tradiciones a rajatabla. Tales como respetar los métodos de fabricación y tiempos de fermentación de quesos y fiambres, y cantidades y frecuencias de uso de pimentón y cosas así.

-ResearchToDo: Thomas Seyfried en DiaryOfACEO:

1. Las mitocondrias son más eficientes quemando Ketonas, mucho más. Necesitan menos O₂. (! tremendo!, tremendo dato porque si tenés control pause bajo, requerir menos O₂ es un big deal).

2. Las células que hacen fermentación de glucosa sin OxPhos largan Lactic Acid y Succinic Acid. Los cáncers también.

Yo pienso... qué harías vos, siendo un organismo, si fueras tu cuerpo, y no podés usae más la OxPhos porque estás hasta la goma de AcetylCoA e isoprenos y cholesterol y esterol? (El estrógeno es un esterol).

Qué harías?

No agarrarías un grupo especializado, normalmente pequeño pero repetido y ubicuo en cada tejido, para tomarse el trabajo de fermentar todo ese exceso de azúcar en vez de quemarlo en OxPhos? Sobre todo si no podés largar más CO₂? Y sobre todo si vos seguís consumiendo Carbos como si se acabaran del mundo mañana?

3. Estoy cada vez más convencido que los tumores son una Respuesta Adaptativa, que la evolución nos dio para lidiar con problemas de excesos, que en la naturaleza nunca llegaban al extremo que llegan hoy día.

4. Los músculos también pueden quemar glucosa y largar ácido láctico... pequeño problema: los atletas se la.pasan consumiendo Carbos/glucosa/fructosa en Gran Exceso.

Si los estudios estuvieran hechos con Atletas Keto, sería más que 7% reducción de cáncers?

Es que igual la gran mayoría de los atletas se les lava el cerebro para que consuman carbos y suplementos, y entran en Chain Carbing.

TINGLING vs CO2 vs UMBRAL NEURONAL vs TENSIÓN vs SPASMS:

=====

-ResearchToDo: la pregunta que me hice era: si el cerebro responde al bajo CO2 reduciendo su umbral excitatorio y aumentando la actividad neuronal, pasa algo similar con los músculos? Y la respuesta es el tingling y los espamos / contracturas.

Y tiene sentido, porque eso es lo que pasa con Wim Hof breathing durante la fase de hiperventilación, que es justo cuando se "lava" el CO2 y queda solo el O2 y demás.

El tingling serían disparos randómicos de los nervios en esas extremidades.

Ahí se ve cómo las neuronas de los nervios responden al bajo CO2 activándose. Para generar CO2 con metabolismo y no morir.

Se ve también durante la fase de hiperventilación que se acelera el pulso. Cada contracción del corazón genera CO2, y yo pienso que esa es su principal razón de ser.

Confirmado:

Googlié "spasms during hyperventilation". Primer resultado, un card:

""Acute hyperventilation

Carpopedal spasm occurs when acute hypocarbia causes reduced ionized calcium and phosphate levels, resulting in involuntary contraction of the feet or (more commonly) the hands (see the image below). Chvostek or Trousseau signs may be positive because of hyperventilation-induced hypocalcemia.27 sept 2024

[emedicine.medscape.com/article/807277-clinical?form=fpf](https://www.emedicine.medscape.com/article/807277-clinical?form=fpf)

Hyperventilation Syndrome Clinical Presentation - Medscape Reference""

También dice:

""Wheezing may be heard because of bronchospasm from hypocarbia.""

Y dice:

""Tremor, mydriasis, pallor, tachycardia, and other manifestations of anxiety can occur. Evidence of depersonalization or hallucination may be noted.""

Muy interesante que menciona Alucinaciones.

Indica que claramente hay una bajada del umbral de activación.

VASOSPASM vs NERVIO VAGAL vs CO2 vs TENSIÓN
COMPENSATORIA:

=====

-ResearchToDo: Caring Medical habla de cómo daños al nervio vagal pueden causar vasospasms. Por otro lado, en el artículo de Medscape de HVS hiperventilación, hablan de que la hipocarbica (bajo CO2 de hiperventilar) induce vasospasms.

Luego recuerdo el video de Sukie youtuber de ejercicios para el nervio vagal, y resulta que son todos ejercicios de SHIFTING de TENSIÓN COMPENSATORIA.

Como que lo que llaman Nervio Vagal es, creo yo, el R.A.S haciendo de las suyas para mantener el CO2, generando tensión.

TOXINAS ACIDAS CAUSAN NECESIDAD DE IR HACIA
ALKALOSIS POR ESO BAJA LA CONTROL PAUSE:

=====

-ResearchToDo: Es por esto que baja la Control Pause. No podemos albergar mucho CO2 en sangre porque algo pasa con el pH.

Membrane Shedding. RBCs. Verdadero Propósito de los Glóbulos Rojos.

Capítulo 7

ISOPRENOS vs COQ10 vs UBIQUINONE vs MUSCLE WASTING vs STATINS:

=====
=====

ResearchToDo: Aquí es donde voy llegando a la verdad sobre la quema de colesterol

y de isoprenos en músculos.

A plena luz del día, no lo sabía, recuerdo algo vagamente de clase de Biología Molecular, donde Kornbliht mencionó la Ubiquinone.

A plena luz del día se nos pasó que la CoQ10 también llamada Ubiquinone tiene

como 10 isoprenos en la cola, y un anillo de benceno intervenido con un oxígeno.

Van llegando moléculas al baile.

Acá tenemos:

- Isoprenos apilados

- Vive en membranas

- Tiene un rol en músculos y las estatinas hacen que se atrofién

- Hace falta oxígeno. Dicen que otras moléculas son Singlet Oxygen quenchers,

y en dónde terminan? Qué forman cuando se comen al oxígeno ROS como un

Pacman?

Tal vez terminan en Ubiquinona, y esta se almacena provisoriamente en

membranas, que es el único lugar donde se pueden almacenar todos los lípidos y liposolubles que uno quiera, hasta que puedan ser dumpeados.

EL único lugar bien a mano en absolutamente todos los tejidos. Porque el

problema de los isoprenos es común a todos los tejidos.

Las células hacen shedding de sus membranas constantemente hacia el exterior.

Van largando bolitas, burbujitas, fragmentitos.

No son virus shedding, son membrane shedding.

Se van deshaciendo de las toxinas liposolubles almacenadas en membranas,

emitiendo fragmentos y burbujas.

Es por acá.

Hay que hacer zoom en la CoQ10 (Ubiquinone).

Recuerdo que Kornbliht decía que se llama así porque está en todos lados, y en

todos los seres vivos prácticamente. Es por allí.

VIRUS SHEDDING vs MEMBRANE SHEDDING:

=====

ResearchToDo: Como dije acá arriba, no es virus shedding lo que se ve, es membrane shedding.

Cada célula, en especial las de epitelios, tiene almacenadas toxinas liposolubles en membranas.

Bajo ciertas condiciones las largan como locas. Las van emitiendo como vacuolas o como pueden.

Imaginate que los receptores que había embebidos en esos fragmentos de membrana se pierden. Como un astronauta que pierde el tethering a la nave, se

las toman al espacio exterior esos receptores.

Y así nos vamos quedando con menos GLUT4 y cosas así.

Cuantas más toxinas hay que emitir, más receptores perdemos.

Y más proteínas hace falta consumir para reponerlos fabricando más.

Quizás por eso el detox también se traba hasta que empieza la digestión de una

comida alta en proteínas. Hasta que no aparezcan aminoácidos y péptidos en

sangre, no se pueden emitir membranas como locos. Cuando aparecen, sí.

Me imagino también que al haber más intercambio con el exterior durante este

proceso de detox por membrane shedding, las células se deshidratan un poco,

pierden agua.

Por eso también el detox se postpone hasta que haya más hidratación.

Hidratación es presión de agua (volumen) + más sales.

Entonces estoy explicando:

-No es virus shedding, es membrane shedding. La apariencia en microscopio de

vacuolas virales que en realidad son membranas. Con toxinas liposolubles

embebidas.

-La sed,

-La sequedad,

-La necesidad de proteínas para reponer receptores y otro material celular

que se va perdiendo.

-El hecho que la gente ya detoxificada reporta no necesitar comer tanta carne y proteínas como al inicio.

CoQ10 vs EGESTIÓN vs MEMBRANE SHEDDING:

=====

ResearchToDo:

Es posible que lo que uno larga en la egestión (la caca), esté hecho de restos

de membranas.

La CoQ10 (UBIQUINONE) tiene esta apariencia:

""Appearance yellow or orange solid.""

""In its pure state, it is an orange-colored lipophile powder, and has no taste nor odor.""

https://en.wikipedia.org/wiki/Coenzyme_Q10

<https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/5281915>

Hay varias CoQ depende del tamaño de la cadena. Por ejemplo CoQ3 es lo mismo

pero con 3 isoprenos en vez de 10 isoprenos de la CoQ10. Si miden solo la CoQ10,

no están viendo todo el panorama de detox en cadenas de isoprenos arbitrarias.

También se llama:

"Ubidecarenone, also called coenzyme Q10, is a 1,4-benzoquinone."

Y sobre la benzoquinone, tenemos esta apariencia:

""Benzoquinone appears as a yellowish-colored crystalline solid with a pungent, irritating odor. Poisonous by ingestion or inhalation of vapors.

May severely damage skin, eyes and mucous membranes. Used to make dyes and as a photographic chemical. """"
<https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/1%2C4-benzoquinone>

—
FIBRA vs CACA vs CoQ10 vs MEMBRANE SHEDDING:

=====

ResearchToDo: Me suena que la razón que la fibra estimula la producción de más

caca, es porque uno termina o fabricando más CoQ10 o dumpeando más CoQ10, y eso

sale por egestión, (el resultado de todos los membrane shedding de todo el cuerpo, sale por egestión).

Si uno termina fabricando más CoQ10, es porque ese alimento que supuestamente

tenía fibra, en realidad lo que tiene son isoprenos. Si en la naturaleza de la flora los isoprenos están siempre asociados a los carbohidratos indigeribles, no

lo sé.

Si uno termina dumpeando más CoQ10 por consumir alimentos altos en fibra, ahí

sí puede ser porque de alguna manera la microbiota se sirva de la fibra para

fijar esos desechos y que sigan curso.

O puede ser porque se estimula más el dumpeo, se irrita el sistema, y tiende a

sobre actuar en ese sentido (en el sentido de aumentar la velocidad del dumpeo),

y por histéresis eso puede ser beneficioso siempre y cuando uno suelte el estímulo y deje de consumir esa fibra, para que se aproveche el envi3n. De lo

contrario el resultado neto es que uno se intoxicó más, si no pulsa el consumo

de fibra. En resumen: si lo que queremos es aprovechar la ley de la histéresis,

hay que pulsar la fibra, en lugar de consumirla de forma diaria y constante.

Generar un envi3n, desbloquear los pathways que est3n bloqueados, y luego

soltar.

La ley de histéresis sería que al dejar de irritar, el sistema no vuelve a la velocidad de detox original, si no que queda en un intermedio. (Como el diafragma con palito mal lubricado del calefón!!).

—
MERMELADA: Cuando el perro está mal del hígado o de la panza, le damos mermelada. Una sola cucharada porque la detesta. Me imagino que bajo la nueva reinterpretación, que algo en la mermelada provoca un aumento de la velocidad de membrane shedding, destapando los pathways que haya que destapar, y así el envío le sirve para continuar él solo el detox. Ese algo puede ser la glucosa, la fibra, o isoprenos. Es una irritación, un estímulo.

ISOPRENOS vs GLUCOSA:

=====

ResearchToDo: Luego el DOLICHOL está involucrado en glycosilación de glucoproteínas, en su transporte o algo así. Hay que hacer zoom ahí. El Cortisol regula el dumping de la glucosa también. El cortisol se hace con isoprenos. Siempre hay que tener en mente que los idiotíficos ponen las relaciones causales al revés.

Es posible que el Dolichol esté involucrado en la formación de AGE (advanced glycation end products), y que la aparición de Cortisol puede darse luego de que el Dolichol sea detoxificado hacia Cortisol (la formación de anillos del colesterol yo la considero como neutra, como que ya no hace más daño. Como que los esteroides animales son el endpoint de la detoxificación, el resultado donde ya se desactivaron los isoprenos. Pero ojo que pueden monomerizar y romperse de

vuelta. Puedo estar equivocado, esta es hipótesis provisoria.

CÁNCER VS ISOPRENOS VS WARBURG EFFECT:

=====

Si el AcetilCoA luego tiene que ir a parar a hacer:

- lípidos

- o isoprenos (y así isoprenos de membrana y colesterol)

Entonces por qué las células cancerosas no usan la fosforilación oxidativa mitocondrial?

Será porque están llenas del resultado, del output, y por regla de sistemas de

control, todo feedback debe ser negativo (a partir de cierto punto) o de lo contrario se hace un loop infinito, entonces

si el output de la fosforilación oxidativa son:

- lípidos (de novo lipogénesis)

- o isoprenos

y la célula está tapada de:

- Lípidos

- Isoprenos

Qué ocurre?

Ocurre que se inhibe la fosforilación oxidativa.

Ergo,

Warburg effect.

Ergo,

Cáncer.

Esto debe ocurrir todo el tiempo en el organismo en alguna célula de aquí y de

allá. Se inhibe y se deshinibe constantemente la fosforilación, y se pasa a la

glucólisis. Hasta destrabar un poco.

Debe ser un ida y vuelta constante.

Pero cuando el sujeto insiste en comer mal, la célula mucho margen de malabarismo no le queda, y va tendiendo a romperse toda la cadena de producción

de ATP a partir de Glucosa, y todo lo que hay en el medio, y el desastre en que

queda eso va desembocando, no siempre, en tumores. Muchas veces desemboca simplemente en que la célula se rompe y muere. En otras se traba todo hasta que logra revertir. Se congela el metabolismo prácticamente de esa célula. Como un submarino de guerra que apaga las luces blancas y deja solo alguna luz tenue en modo ahorrar y modo stealth (mucho hollywood yo).

Y en otras, tarde o temprano, está todo tan chotado, que termina desembocando en un aglomerado de células cagadas de isoprenos que no pueden revertir y termina esto en un tumor. Y seguramente el sistema inmune las rodea.

En realidad tal vez no son tumores dañinos que dan cáncer, tal vez son simplemente núcleos de detoxificación de isoprenos, que incluso chupan más sangre y forman vasos para nutrirse y procesar más todavía.

Todo se resolvería si el supply de isoprenos desde el exterior del cuerpo disminuyera y diera una chance a esos centros de detoxificación temporales y dedicados, a completar el trabajo de contención de los isoprenos.

Siempre hay que pensar: cual es la alternativa?

Como le gusta preguntar a Jordan Peterson: "yeah, but what is the alternative?".

Como le gusta a los matemáticos para demostrar un teorema, buscar el absurdo, y probar que el absurdo era imposible. Si el absurdo es imposible, entonces la

afirmación debe ser plena. Como una doble negación.

La alternativa a que se formen estos centros "tumerosos" de detoxificación de isoprenos altamente vascularizados, sería el Gas Gangrene. Imaginate, qué preferís:

1) Un tumor temporal en el cerebro, que se va al hacer ayuno de isoprenos.

2) Gas Gangrene dentro del cerebro?

QED.

UBIQUINONE vs MEMBRANE SHEDDING:

=====
ResearchToDo: Hay que ver el ciclo de vida de las quinonas en el cuerpo, pero esto va confirmando lo que yo pensaba, ya lo tenía de recuerdo de haberlo leído en 2020:

""Antimalarials are lipophilic weak bases and easily pass plasma membranes.

The free base form accumulates in lysosomes (acidic cytoplasmic vesicles)

and is then protonated,[34] resulting in concentrations within lysosomes up

to 1,000 times higher than in culture media.""

<https://en.wikipedia.org/wiki/Hydroxychloroquine>

Aunque la cloroquina tiene una estructura totalmente distinta.

Pero bueno, se almacena en lisosomas, en vesículas.

Esto apoya lo que estuve diciendo.

Aunque no es lo mismo si se acumulan en el interior o en la superficie de la membrana.

—
En este otro estudio, ven que el isopreno es horrible, peligrosísimo, y aumenta la mitosis en el Bone Marrow:

"Chloroprene and isoprene: cytogenetic studies in mice", 1988.

<https://ng.ncbi.nlm.nih.gov/3288837/>

Claro, la división celular es una manera en que un sistema irritado de esta manera puede responder para generar más membranas.

Multiplicar las células, al estilo tumor, es una manera de generar más membranas, y sacar de circulación esta toxina.

Y termina diciendo:

""These results suggest that, similarly to butadiene, inhaled isoprene can

be expected to induce tumors at multiple sites in B6C3F1 mice""

Un desastre.

Es posible que el parásito de la Malaria, sea solo un indicador de que hay toxinas, en el sentido que esas toxinas le sirven de alimento, y las aprovecha.

Pero que lo que causa enfermedad no sea el parásito, Plasmodium falciparum, si no que sean las toxinas.

Imaginate que si células de todo el cuerpo están haciendo un esfuerzo enorme de membrane shedding, eso quiere decir que volcaron muchos nutrientes al entorno: lípidos, aminoácidos, péptidos, azúcares al entorno. Vos me decís que ningún bichito los va a aprovechar y hacerse un festín mientras pueda y multiplicarse?

El parásito es solo un indicador.

Si yo dejo azúcar volcado en todo el piso de la cocina, se llena de hormigas.

Las hormigas indican que en algún lugar de la cocina hay azúcar en el piso. Pero no causaron el azúcar.

— Cuándo es ideal hacer un gran esfuerzo de membrane shedding? Los isoprenos son peligrosos en altas temperaturas. Conviene deshacerse de los isoprenos desactivados (en forma de anillos de colesterol/esteroles o en las otras formas de membrana), para poder hacer lugar para sacar de circulación los isoprenos sueltos. De lo contrario, se corre el riesgo de llegar al Danger Zone. En el Danger Zone de temperatura presión y humedad, tenés Gas Gangrene (revientan los isoprenos, se polimerizan en goma tapando arterias con cuagulitos (con gomitas), se volatilizan en gas, y queman tejidos explotando en thermal runaway o combustión espontánea (que justamente está asociada a la gangrena y fetidez)).

Y en lo países con Malaria o con Gangrena tienen estas dos cosas juntas (clima+dieta)?:

1. Clima cálido por encima de la capacidad de la transpiración de lograr no superar los 37°C de temperatura de peligro del isopreno.
2. Baja presión. Baja hidratación (dificultad de tomar litros de agua por cada hora, para mantener la presión sanguínea del cuerpo alta y aun seguir yendo a orinar).
3. Dieta baja en proteínas.
4. Finalmente: Dieta alta en isoprenos.

No tengo tiempo ahora mismo de checkearlo pero estoy 100% seguro que sí.

ResearchToDo: Checkear Malaria == clima+dieta+bajaHidratación.

==> La malaria y la gangrena son un tipo de malnutrición y malhidratación, junto con las condiciones climáticas.

==> IDZAS (Isoprene Danger Zone Avoidance Stress).

—

GOOSEBUMPS / PIEL DE GALLINA vs ISOPRENOS:

=====

ResearchToDo: Goosebumps / piel de gallina vs isoprenos.

O es una manera de la piel de generar CO2 al contraer fibras musculares, o es

que se están yendo isoprenos por la piel, como intento por bajar la temperatura.

(el cambio de fase entrega calorías a la molécula que se volatilizó hacia al exterior, esa energía la obtiene de la piel, lo cual resulta en disminución de temperatura de la piel).

Hay que ver qué onda.

Como los isoprenos son una cantidad muy muy chiquita, es difícil que se puedan medir.

El pattern que se da con los carotenoides, los terpenos y los isoprenos, es que

son difíciles de medir pero nos causan mucho daño, porque son toxinas y solo un

poquito nos dañan. Nos las tenemos que sacar de encima lentamente y de a poco.

Y eso es difícil de medir. Medir los isoprenos transpirados por piel.

FIEBRE: Creo que la fiebre es causada por isoprenos o quema de colesterol.

CONTROL PAUSE: Creo que es una manera indirecta de medir la carga actual de

isoprenos en vasos en sangre y en espacios pulmonares. O de medir

la velocidad de dumpeo estable.

BONE MARROW / MÉDULA OSEA vs WIM HOF vs MEMBRANE SHEDDING vs RBCs MITOSIS:

=====
=====

ResearchToDo: Red Blood Cells actuando como buffer de membranas en sangre

disponible para absorber porquerías de todo el cuerpo en sus membranas, porquerías liposolubles.

En el caso de alta necesidad de red blood cells, la Bone Marrow / Médula Ósea

y el Spleen / "Bazo" tienen que intervenir.

En la Malaria, las RBC revientan más rápido de lo que pueden reponerse, y al

parecer revientan de golpe, eso dicen.

Hay un youtuber certificado en Wim Hof, que contaba que el stress hormético de

hacer Wim Hof breathing estimulaba al Spleen a fabricar más RBCs.

Super interesante:

"I Did The Wim Hof Breathing For 1 Hour And Tracked It",

Kitaro Waga, 2022-11-23.

<https://www.youtube.com/watch?v=5ElcuVyGJbU>

En minuto 4:09 dice:

""""[.] it went to 30 oxygen level and then the oximeter shut down, that's crazy. Which brings me to the point I totally forgot to explain: why low oxygen level in the Wim Hof method breathing is important. Well it is said

that low oxygen triggers the creation of a protein complex called HIF (HYPOXIA INDUCED FACTOR), which has multiple effects on the body, but one of

them is, it produces more red blood cells. So with more blood cells we can

carry more oxygen in through our body."''''

Mmm, no solo podemos llevar más oxígeno por todo el cuerpo, además podemos

llevar más toxinas liposolubles en las membranas de las RBC.

Ni hablar que:

1) Las RBC no tienen núcleo ni usan las mitocondrias, sobreviven en vez a

pura Glucólisis.

al Ideal para no aumentar la cantidad de isoprenos y lípidos producidos

output de la Fosforilación Oxidativa / OxPhos.

De la misma manera que lo hacen las células tumorosas saturadas, ellas

también evitan OxPhos para no crear más isoprenos.

2) Se la pasan cargadas de oxígeno, el cual combinado con ciertos isoprenos

o con histamina es "quencheado". O será que el Singlet Oxygen es el que

quenchea a esos "antioxidantes"?

Es decir, al revés.

Reventamos los "antioxidantes" con Singlet Oxygen para anularlos y que dejen de joder, los ponemos en membranas de RBC y nos los llevamos para

el Spleen y el Hígado para que sean filtrados y luego dumpeados al intestino como caca marrón o amarilla.

[En este punto esto contento de estar descubriendo esto pero también estoy sin

aliento. Yo sé menos de estos tópicos que gente que los estudió toda la vida. El

problema es que no supieron interpretar lo que veían.

Me siento solo, porque estoy llegando a la verdad en la medicina, de lo que

causa Cáncer y cómo revertirlo.

Igual ya se sabe cómo revertirlo: dieta de carne+sal+agua, y opcional fibra

para destrabar la egestión.

Me siento solo porque la gente que más sabe sobre estos temas es la que más equivocada está, y no los puedo conversar.

Tienen todas las relaciones causales al revés.

Yo solo sé dos cosas: arreglar bugs en un sistema, y sé cuando no entiendo algo. Esos son mis dos únicos superpoderes:

1) Sé cuando no entiendo algo, entonces insisto hasta entender. Es mi superpoder.

2) Soy la mejor persona del mundo para encontrar bugs y corregirlos.

Interpreto sistemas complejos poniendo el oído en el suelo y sintiendo las vibraciones (es una forma de decir)

Hay muchas situaciones en las que la gente no interpreta lo que percibe con sus propios sentidos. A mi hermana el domingo le vendieron raviolos de verdura

color verdes. Ella insistía en que eran de Ricotta. Cortó uno, por dentro se veía verde, y seguía insistiendo en que eran de Ricotta. Ella decía que le dijeron que eran raviolos de Ricotta con masa de espinaca.

Yo le dije que ya no como espinaca, y que ya bastante me cuesta hacer una excepción en comer ricotta, pero la hago porque cuando es de casa de pastas artesanal, no me provoca reacción.

Ella dijo que compró los de ricota especialmente para mí, aunque bueno, "venían en masa color verde".

No se pudo resolver el problema. Ella insistía en que eran de ricota.

Incluso si el relleno fuera de ricota (no lo era), tampoco puedo comer masa verde hecha con siquiera trazas de espinaca. No estaba receptiva a entenderlo.

Tuve que comer apenas nos 5 raviolos de ricota sola, que vinieron mezclados con los de ricota y nuez, evitando los de ricota y nuez que la nuez tampoco me cae bien.

Habré comido como 5 raviolos solamente. Dejé el plato casi entero. Ella me decía que era imposible que existieran de Ricota sola en esa casa de pastas, y yo le decía que los había encontrado entre lo de ricota y nuez. Me dijo que esa sucursal no vende de ricota.

Busqué el menú en internet. Efectivamente, vendían de ricota, y de ricota y nuez, y de espinaca.

Al ver el menú, ella dijo: En esa sucursal ese menú no lo tienen así.

CONCLUSIÓN: No sé si ella estaba bajo los efectos de la hipnosis, o tenía un ataque de orgullo. Me inclino por lo primero porque la reacción de ella era emocional, como si el que negara la realidad percibida fuera yo.

Afirmó que raviolos verdes eran de ricota, y no.

Afirmó que no había raviolos blancos entre los grises (los grises eran los que tenían nuez), y claramente los había y el relleno era claramnete distinto. Sin margen de error.

Afirmó que los raviolos Ricota no existían en el menú, y al encontrar el menú online, negó que esa sucursal tenga ese menú aplicado de forma completa.

CONCLUSIÓN2: De qué vale ser médico y haber observado miles de pacientes, y miles de horas al microscopio, si las interpretaciones son siempre para el lado de confirmar la narrativa preexistente.

Yo no dediqué mi vida a esos temas, pero sí dediqué mi vida a interpretar sistemas complejos. Y cuando la interpretación no ajusta, no predice, no modela, la cambio, sin asco. Yo me divierto cambiando la perspectiva, mientras otros se horrorizan de la sola posibilidad de tener otra perspectiva.]

ALTO HbA1c EN CARNIVORE:

=====

ResearchToDo: La teoría de Ben Bikman y otros sobre por qué algunos pacientes que empezaron carnivore para curarse de otras cosas empiezan a tener un HbA1c un poquito elevado en vez de bajar bien bajo. La teoría de Ben Bikman es que los RBC duran más en Carnivore.

Estoy de acuerdo.

Si los RBC se llevan toxinas en pedacitos de membrana que van absorbiendo de todos los tejidos, entonces una dieta baja en toxinas liposolubles va a hacer que los RBC duren más, tal vez. Dependiendo del feedback de toda la cadena.

—
Google dice: buscando "daily spleen rbc production"

""""How many RBC produced per day? 200 billion red blood cells (RBCs) are produced every day, requiring more than $2 * 3 * 10^{15}$ iron atoms EVERY SECOND

to maintain adequate erythropoiesis.

These numbers translate into 20 mL of blood being produced each day, containing 6 g of hemoglobin and 20 mg of iron.""""

Qué me contás?

Son tantos que sin duda ese número varía salvajemente. Y debe ser sensible a variar por varias cosas.

Por el solo hecho que fabricar de más es tan dilapidante de recursos que sería una falla evolutiva el no regular de cerca la velocidad con la que se producen, para poder reducirla apenas sea posible.

—
Ergo, una medida de lo tóxica que está una persona es la velocidad con la que fabrica RBCs. Dentro de cierto margen.

Mejor dicho, la NECESIDAD en vez de la VELOCIDAD es lo que determina el grado de enfermedad.

Si la velocidad satisface plenamente a la necesidad, entonces podemos decir que la velocidad de fabricación de RBCs es un buen proxy a la medición de la necesidad, y que muestra el grado de toxicidad.

Los trasplantes de sangre me imagino que juegan en todo esto. Recuerdo cuando mi perrito estaba enfermo de comer su alimento Proplan y tomar antibióticos, ya estaba pálido. Lo tuvimos que operar 5 veces en 2020, y recibió transfusión. Ahora está mucho mejor, comiendo mayormente carne y solo apenas un poco de alimento balanceado, y de una marca más artesanal.

Él tenía el hematocrito muy bajo. Desde el centro de distribución de sangre, al cual yo conseguí el teléfono, me retaron porque solo estaba permitido llamar ahí desde veterinarios, no desde particulares. Una veterinaria en el centro veterinario donde lo operaban me había indicado el lugar, y el teléfono lo conseguí de google, creo, creo que fue así, (o me lo dió su médico), me retó.

Y me preguntó cuánto hematocrito tenía. Tenía un número bajo pero aun era aceptable por ellos. Si era muy alto, no distribuían. Si era muy bajo, no valía la pena salvar. Algo así.

El cirujano decía que para hacer una operación más, tenía que elevar el hematocrito, si no, no iba a tolerar los fármacos que se inyectan y gotean durante la operación. De anestesia y demás.

Finalmente enviaron sangre y además aparecieron donantes, porque hice un lío bárbaro en el barrio, y el boca en boca trajo gente que ni yo conocía, al menos 2 perros vi que entraron a donar traídos por sus dueños. Supongo que hubo otros

más que ni vi.

Le salvaron la vida una vez más. Fueron varias veces las que Panda le salvó la vida.

Nunca más Proplan de alimento y antibióticos crónicos. Eso fue en 2020 y luego seguimos con Royal Canin, hasta que no lo toleró más en 2023 y luego siguió un periodo de cambio de marcas y carnivore por unos meses, y ahora carne + puñado chico de esta marca más artesanal. Que igual no me convencen los ingredientes, pero había un tema conque el detox se estaba trabando. Quizás por el encierro del invierno. Quizás hay que dar a pleno carnivore otra oportunidad ahora en primavera.

En este caso, la velocidad de fabricación de RBC era inferior a la necesidad.

Ellos cultivaban el absceso en laboratorio, una y otra vez, para probar otros antibióticos, y solían salir bacterias distintas.

Hoy día me doy cuenta que el absceso era una acumulación de toxicidad, color amarillenta pusienta, que ya no daban abasto los otros órganos en evacuar, o tenían taponcitos estilo coágulo o polímero.

La hernia que tuvo también se explica por la destrucción a tejidos de la toxicidad acumulada.

Creo que fue en 2021 que la veterinaria de acá a 8 cuadras acertó con el Convenia, que le eliminó el absceso en solo 2 inyecciones. Hay que pensar cuál fue el mecanismo.

Acá:

<https://ar.zoetis.com/products/convenia.aspx>

Dice:

""DESCRIPCION Antibiótico inyectable de acción prolongada para uso en

caninos y felinos.

COMPOSICION Cefovecin sódico polvo liofilizado: 800 mg. Agua destilada estéril, csp: 10 ml

ACCION Convenia es un antibiótico bactericida de amplio espectro y larga acción, su espectro incluye gran variedad de bacterias Gram positivas aerobias y anaerobias y Gram negativas aerobias y anaerobias, como Staphiloccocus, E.Coli, Pasteurella, Proteus y Bacteroides. Convenia se absorbe rápidamente y mantiene niveles terapéuticos en sangre y tejidos durante 14 días luego de la administración subcutánea.

INDICACIONES Tratamiento de infecciones bacterianas de piel, tejidos blandos en general y vías urinarias en caninos y felinos. Convenia está indicado para abscesos, foliculitis, forunculosis, piodermias e infecciones

urinarias. En los trastornos de piel es en donde más se destaca, tanto por su efecto bactericida como por evitar la falta de cumplimiento en tratamientos prolongados por parte de los dueños de los pacientes.

CONTRAINDICACIONES Y ADVERTENCIAS No administrar a animales con

hipersensibilidad a betalactámicos, (penicilinas y cefalosporinas), ni en animales menores a 4 semanas de edad. No ha sido probada su seguridad en hembras preñadas o en lactancia.

O sea,

La Cefovecin es un betalactam de la clase Cephalosporin:

""The antimicrobial effects last for 14 days following administration.[3]""

""It is not for use in humans and should be kept out of reach of children.""

<https://en.wikipedia.org/wiki/Cefovecin>

Y así fue, le dio 1 inyección un día, y luego otra a los 14 días, y eso fue todo, el absceso no volvió nunca más. Desapareció durante los primeros días.

Veó que la Cefovecin tiene 3 carbonilos y 1 oxígeno suelto unido medio raro.

SERÁ QUE DISUELVE COÁGULOS COMO SI FUERA UNA MEGA KETONA?

—
El lactam de los antibióticos beta lactam es un Cyclic Amide. Porque el carbonilo tiene al costadito un nitrógeno. Es como una ketona pero no.

Y acá dice:

"Effects of Amide-Based modifiers on surface activation and devulcanization of rubber", Kabirb, 2021.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0927025620306>

662

Con qué se vulcaniza el caucho?

Con Azufre / Sulfur.

Entonces tenemos:

Isoprenos + Sulfur ==> coágulos, beta amiloides, bloqueos.

Abscesos que no drenan.

Antibióticos beta lactam ==> disuelven bloqueos para abscesos subcutáneos.

—
Qué es un absceso?

Reinterpretación: Un área de difícil acceso para la circulación, que está produciendo membranas de descarte con toxinas liposolubles, Membrane Shedding,

pero que no drena. Algo se tapó. El sistema inmune y el sistema circulatorio no

están siendo capaces de evacuar los desechos más rápido de lo que se generan.

La receta de esteroides (como a Garrett Smith le gusta llamar la receta de bile

acids), va a determinar el color, temperatura (inflamación), gas desprendido, y

demás del absceso, y si termina siendo gangrenoso. Pero lo de gangrenoso va a

depender más de entre qué tejidos está (subcutáneo vs más vascular vs más muscular, etc.).

Porque la manera en que aumenta de temperatura y los isoprenos hierven y pasan

a gas y todo, depende de en qué configuración están. Y el color del pigmento y

el olor (azufres es olor a sulfitos, nitrógenos es olor a pescado podrido, grasas es olor a rancio o a queso feo, aldehídos, alcoholes, etc.).

BURPS FERMENTACIÓN GAS DE ISOPRENOS:

=====

ResearchToDo: Los burps del burpeador de sourdough, no me sorprendería que fueran isoprenos rompiendo membranas y saliendo al exterior. No sería fermentación si no que sería detoxificación por dejar a temperaturas en las que lentamente se vayan yendo. Esa es la gracia.

Quizás eso lo hace sano, comer un producto que ya fue detoxificado (aka: fermentado).

—
La manera en la que se cocine la carne, es posible que libere isoprenos. Depende de a qué temperatura se mantiene y por cuánto tiempo. Creo que lo mejor es una temperatura bien bien lenta, y estirar la cocción lo más posible mientras aun no se queme ni quede dura la carne por secarse completamente.

Mucho de lo que se hace para preparar la comida es parte de detoxificarla.

Son tradiciones que las fábricas de alimentos ultraprocesados no respetan.

Por ejemplo, se saltean ahora la fermentación de salames y cantimpalos con aditivos para llegar a casi el mismo gusto que si hubieran fermentado por el mismo tiempo o mismas bacterias. Al final puede tener un gusto parecido, pero no es un cantimpalo detoxificado.

Se fijan en el gusto y en los repeat customers. No se fijan en optimizar que sea baja toxicidad o baja alergia, y si lo insinúan es de pinta nomás. Como la leche descremada que supuestamente sería más sana y es peor. O la leche de almendras, y es peor.

MEMBRANE SHEDDING vs VACUNACIONES:

=====

Grant Genereux en su segundo libro habla de cómo las vacunas al final lo que hacen es romper nuestras membranas celulares con los adyuvantes. Y que al final la carga viral que debían traer no es lo que las caracteriza. Las caracteriza mucho más los adyuvantes que todo lo otro.

Los adyuvantes todos están formulados para romper membranas, para abrir células de los tejidos en contacto, y que así se vuelque su contenido y el sistema inmune se ponga en modo alerta y en modo búsqueda de anticuerpos (ese modo es muy muy costoso para el cuerpo, supongo que el cuerpo no iba a entrar porque sí).

Resulta que al romper membranas, se vuelcan montones de toxinas a sangre y alrededores. Un verdadero desastre. Es un Membrane Shedding forzado y la cantidad es tan arbitraria como si te tocó el vial que le tocó el fondito de la mezcla en la fábrica o uno que dejaron abierto mucho tiempo entre pacientes.

Quién sufre cuando hay un membrane shedding tan grande?

Hay que ver el ciclo de vida de las membranas rotas hacia egestión. Supongo que sufren hígado, bazo, intestinos y seguramente también pulmones, de manera indirecta.

Creo que los transportadores de membranas rotas son los RBC / red blood cells.

Así que si se agolpan puede haber problemas mecánicos en cualquier parte de la circulación. Obstruccionscitas, que forman edemas, etc. o lo que sea.

GLUCOSA ALTA DIETARIA ESTIMULA OXPHOS LO QUE ESTIMULA MEMBRANE SHEDDING LO QUE ESTIMULA DUMPEO DE MEMBRANAS A INTESTINO LO QUE ESTIMULA MOVIMIENTO INTESTINAL Y PRODUCCIÓN DE EGESTIÓN

=====

ResearchToDo: Glucosa alta vs ir más al baño.

Esto es por mayor OxPhos / Fosforilación oxidativa.

Porque ya vimos, se ve y me dio la pista una ilustración en el Alberts 5th Ed

que alteraron en el Alberts 6th Ed, sobre que el output del OxPhos, además de

ser ATP y CO₂ y Agua, es obviamente también AcetilCoA, pero lo que nunca aclaran

es que pasa después con ese AcetilCoA.

Y obvio, se sabe que va a DeNovoLipogénesis a veces.

Pero lo que uno se olvida, y que figura en la ilustración de la 5ta Ed, es que

va también para Colesterol. Pero antes de ir para síntesis de Colesterol, va para síntesis de Isoprenos. O eso parece sin hacer zoom. La dirección de la síntesis puede no ser tan directa.

Y esos isoprenoides, van a parar a constituir membranas. Al igual que los triglicéridos de la DeNovoLipogénesis.

Entonces a mayor OxPhos, mayor membrane shedding (que tal vez estaba pausado, esperando más material de construcción, de reemplazo).

A mayor membrane shedding, mayor poop / caca.

Así de simple.

No es que los carbo / glucosa aumentan el hambre de las bacterias de la dichosa microbiota. No.

Lo que ocurre es que hay más shedding de membranas y de toxinas. Y por dónde

salen? No salen por orina. Tampoco salen por pulmones (pero una parte de los

isoprenos salen como gas, pero eso puede ser eructo o flatulencia).

Tampoco

salen por sudor todos.

Salen por egestión.

Y sí, el color que tienen esas toxinas de isoprenoides oxidadas es... marrón o amarillento. Como la Anilina oxidada.

(Esa, la Anilina, en particular es un anillo tipo benceno con un grupo amina.

Misma historia de siempre, alguna bosta liposoluble con double bounds. Lípidos

atrapados en membranas, esperando el membrane shedding. Para el membrane

shedding hacen falta proteínas para reponer receptores y grasas/lípidos para

reponer membranas).

— Cuando uno consume mucha glucosa, una manera de detoxificarla es quemarla en

Glucólisis o en OxPhos. Si sobra mucho el subproducto de la quema de glucosa, se

acumula. Sea como lípidos en lipid droplets o como membranas o lo que sea.

Es todo un tema:

1. Mucho es malo.
2. Cero quizás sea muy bueno.
3. Un poco quizás sea excelente.

Es probable que sea necesario un poco, un poquito, cada tanto, pulsado (no constante), para poder apuntalar el Detox.

— Uno puede armar una metáfora como una serie de recipientes tipo balde conectados en serie, que dumpean cuando el nivel llega a la mitad. Entonces el

fondo de los baldes intermedios no se limpia hasta que hubo varios dumps. Porque

el vaciado se activa cuando sube el nivel.

```
\ / \ / \ / \ /=====\  
\ / \ / \ / \ / \\  
\ ... ===== ... ===== ... ===== ... = ....  
\ ... / \ ... / \ ... / \ ... /
```

\..._/_ \..._/_ \..._/_ \..._/_

Entonces si no hay membrane shedding, si no se impulsa el sistema, quedan los charquitos intermedios que no se van lavando, porque hay un umbral de activación (representado por el hecho de que el balde drena al llegar el nivel a la mitad de la altura).

(Esta metáfora se desprende y aplica por el solo hecho de haber un umbral de activación del dumping, y por el hecho además de haber acumulación ("charquitos") en partes intermedias. Entonces "umbral + pooling", activan esta metáfora, este tipo de sistema).

En este caso, el pooling es las membranas viejas, que no hacen shedding hasta no aumentar el turnover digamos, y eso aumenta cuando hay nutrientes necesarios (proteína + grasas) y además alguna irritación.

(Estoy pensando que BIFE + MANZANITA DE POSTRE suena ideal. El bife provee proteínas + grasas, la manzana irrita levemente el sistema en dirección de aumentar recambio de membranas. Por recambio de membranas tengo en mente que cada célula va eyectando pequeñas vacuolas y fragmentos hacia el exterior, que son barridos por las Red Blood Cells, las cuales en Spleen e hígado descargan y eso termina en intestino. Esa es mi idea actual, puede variar luego.

Yo respeto lo que hace Garrett Smith porque él se ajusta a lo que funciona, y creo que tenemos todos tratar de entender por qué funciona. Ahí está la clave.

Considerar los hechos, y los hechos son que esto es bueno para mucha gente para salir de la toxicidad: "BIFE + CARBOS DE FIBRAS SOLUBLES").

En cambio si se impulsa el sistema, eso arrastra lo viejo, los charquitos viejos.

El tema es con qué impulsás el sistema? Mientras no sea con toxinas peores que las anteriores, y mientras no sea una irritación constante, todo bien.

Evitar:

- Que sea constante

- Que lo que impulsa el sistema sea peor que lo que había antes.

(lo ideal es ir lavando los charquitos con "agüita más limpia" que la que había).

Ojo, es probable que para alguna gente, ir cero glucosa y cero toxinas y nunca

pulsar sea lo mejor. Hay que ver. Hay que ver que no haya estados de baja energía y alto gradiente de salida, trampas metabólicas, de las que se sale yendo hacia el sentido que parece que no hay que ir. En otras palabras: que la

gente no llegue a un punto donde ya no progresa insistiendo con pureza de alimentos, y ahí hay que agregar un irritante menor como fibra o glucosa.

(El tema también es que si esa glucosa viene como JMAF o Dextrosa, eso viene

del maíz, que está lleno de carotenoides y no los filtran.)

MTOR vs MEMBRANE SHEDDING:

=====
ResearchToDo: Al parecer, una proteína de membrana, "Akt", activa MTOR cuando se desprende de la membrana.

Lo dicen de una manera convolucionada. Dicen que se "activa" o que una kinasa le corta el enganche digamos, le saca los fosfatos.

La realidad es que MTOR se activaría cuando Akt está suelta en vez de estar en la membrana.

Me pregunto si es un feedback de mucho o poco MEMBRANE SHEDDING.

O si la relación causal es al revés: MTOR activado hace que las Akt se desprendan de la membrana porque vamos a estar serruchando bastantes membranas tóxicas.

—
Todo es así en este negocio de la reinterpretación del engrudo que dejaron los médicos y su mala ciencia: es cuestión de aislar los conceptos participantes de un problema, y revolver la sopa mentalmente, dejarla marinar, hasta iluminarse de la correcta interpretación y el orden de las cosas.

Porque esta gente, ay Dios mío, han hecho peor que ciencia. Y cómo puede ser que los físicos y los matemáticos hayan hecho la vista gorda? Cómo puede ser que

nadie les haya puesto freno? Es tanto el tabú de sobrepasar la Autoridad de los

Médicos? Pero ellos, los médicos, se ganaron esa autoridad? Cómo la obtienen?

Quién se las da?

Sostengo que los años de residencia son un ritual mediado por Trauma que los

marca como grupo sobreviviente y los hace sentir distintos. Al estilo ritual

masónico. Yo la veía a mi hermana atravesar eso. No podía dormir 7 días a la semana, era como recibir cachetazos durante 2 años sentado en una silla. La veías parpadear con sonidos fuertes, e inundarse de café.

Hay que desprogramar eso de alguna manera.

Deshipnotizar ese ritual de pertenencia que es la "Residencia Con Guardias Donde No Se Duerme Y Donde Los Pacientes No Se Curan Una Y Otra Vez".

Los médicos tienen que despertar de esa hipnosis, y la población tiene que despertar de esa hipnosis.

Todo está lleno de tautologías y de conceptos no falsificables (no pasibles de ser revocados por la experiencia). Como que "la inmunidad existe porque te protege ante apariciones reiteradas de un patógeno, pero si te volvió a enfermar es que no tenías inmunidad". Entonces no importa si me enfermo o no me enfermo, el concepto no se puede refutar de la manera en que está planteado. Tal como dijo Sam Bailey:

"Is Immunity Real?", Dr. Sam Bailey, 2024-06-25

<https://www.youtube.com/watch?v=xm0FAqKbWGA>

DIGESTION TIMING vs LIVER vs MEMBRANE SHEDDING vs PROTEIN ENABLING DETOX:

=====

ResearchToDo: Bueno, el tema es que yo antes pensaba que lo que más sentido tenía para explicar el rol del hígado en la digestión, era:

1. El hígado actúa como buffer.

2. Desadapta el breve tiempo en que necesitamos retirar de sangre una toxina

peligrosa, versus el largo tiempo durante el cual la necesitamos eliminar, porque no se puede dumper de golpe todo a la vez.

=> La absorción debe tardar segundos,

El dumpeo debe durar horas o días.

3. Al iniciar la digestión, se vuelcan nutrientes + toxinas a la sangre, y el hígado debe retirar la parte buena rápidamente para que el resto de los tejidos se beneficie de los nutrientes sin perjudicarse de las toxinas.

Esa es la vieja versión.

Desde que pensé lo del Membrane Shedding y los RBC, esto cambia.

Ahora va a tener esta pinta:

1. Durante el inicio de la digestión, en especial de proteínas, los tejidos del cuerpo absorben rápidamente en segundos toxinas + nutrientes.
2. Si los nutrientes lo permiten (proteínas + grasas necesarias y suficientes para reconstruir membranas (lípidos) y receptores en ellas (proteínas)), inmediatamente comienza el dump.

Esto es inmediato, porque una célula no tiene otro lugar donde guardar nutrientes, o si lo tiene es limitado, y debe comenzar el dump y reconstrucción ya mismo, porque los nutrientes están ahora y solo ahora.

Y luego se van, y si no los almacenaste en forma de estructuras, chau.

3. Al comenzar el dump de fragmentos de membrana tóxicas y vacuolas y lisosomas y liposomas y toda la variedad de cositas perniciosas encerradas entre fosfolípidos, las Red Blood Cells van absorbiendo esos desechos.

Los Glóbulos Rojos / RBC se van pegando a células de todo el cuerpo, no

solo para hacer un intercambio misterioso de O₂ y CO₂ y CO (que cómo

hacen para saltar membranas con esa facilidad?), si no claramente y necesariamente para intercambiar membranas. Así los RBC reciben fragmentos "feitos" con isoprenoides y colesterol embebidos.

Además, los RBC van a participar en la reacción entre Singlet Oxygen y

estos supuestos "antioxidantes" que en realidad son toxinas que requieren

de un paso reacción que involucra al Oxígeno para completar su metabolismo y ser eyectados.

No tengo claro los detalles exactos del intercambio de Oxígeno e isoprenoides y "antioxidantes" entre comillas. Pero estoy casi seguro que

esa función de los RBC es más importante que otras.

4. Entonces el Spleen / Bazo, los Bone Marrows (médulas óseas) y el hígado

se encargan de procesar los Ghost RBCs y de reponer nuevos RBCs.

Esa parte la tengo que seguir investigando pero estoy seguro que es así.

5. Las membranas que se van descartando entran a intestino, y forman la materia fecal.

6. Si la persona siente la necesidad de ir al baño al poco tiempo de iniciada la digestión, lo que sale es lo que estaba en queue de antes (vieja materia), porque entró nueva materia a la queue, y la cadena de producción estuvo activa en ese intervalo entre la comida, la digestión

y

las ganas de ir al baño.

—
(Este timing es más compatible con Membrane Shedding, que con bacterias

mágicamente multiplicándose furiosamente durante la ventana de la digestión y formando la materia fecal. Me parece rara esa idea de

bacterias formando la materia, y reproduciéndose violéntamente y luego

frenando súbitamente. Uno podría decir que eso está marcado por la presencia de los nutrientes como factor limitante que necesitan para multiplicarse, pero nunca vi fuera del cuerpo una multiplicación tan grande en un Petri dish / placa de Petri, tan violenta, tan súbita, tan

furiosa, y que luego se detiene de golpe, solo por agregar una montañita

de azúcar. Algo no tiene sentido acá.).

—
(Y si los veganos tienen "problemas digestivos", en otras palabras, están

llenos de mierda, no lo van a arreglar cambiando la "marca y modelo" de

las bacterias con que fueron bendecidos en sus intestinos. No. Necesitan

parar de comer toxinas. Necesitan realmente cesar todo consumo de toxinas

y esperar a que el shedding de membranas se calme, proveyendo las proteínas y grasas necesarias para que las células de todos los tejidos puedan re-estructurarse y largar la parte buena que tenía parte mala, y quedarse con la parte buena de sus estructuras, y rehacer la parte faltante, cortando por lo sano.)

En resumen, ahora pienso que existe una indirección.

Antes creía:

Digestión -> Sangre (rápido) -> Hígado (lento) -> Egestión,Excreción.

Ahora pienso que eso sigue siendo válido pero no para todas las toxinas, y que hay que explorar esta posibilidad:

Digestión -> Sangre (rápido) -> Tejidos (nutrientes) | (no siempre) .-----> Síntesis nuevas estructuras
|
| (toxinas)
---> Membranas bicapa lipídica

Tejidos --> RBCs --> Bazo,Hígado,BoneMarrow. --> Egestión,Excreción.
(diferido, casi rápido) (crean más RBC, desarman RBC viejos, procesos misteriosos a investigar)

Entonces se delimitan y definen otros pools y otros roles.

Otros reservorios, otros flujos.

Ahora puedo seguir leyendo y releyendo estos tópicos, pero con estos pools, roles, reservorios y flujos en mente.

PREDICCIÓN MODELITO: Una predicción de este modelito es que:

1. Las comidas puramente de nutrientes (proteínas + grasas "buenas") te van a hacer dar ganas de ir al baño dentro de la hora

(Pero solo si venías con acumulación de toxinas de comidas anteriores, según tu historia).

2. Las comidas puramente de toxinas (aceites vegetales oxidados con carotenoides oxidados y fitoesteroles oxidados, carbohidratos en exceso,

micronutrientes que en realidad son antinutrientes o toxinas, etc.)

nos van a hacer acumular, y probablemente no entremos en modo dump aun.

Porque cada célula no recibió lo que necesita para reponer una eyección

de fragmentos membranas, donde se van a ir receptores (ah, y la célula se

va a DESHIDRATAR también, porque si son vacuolas van llenas de agua, y si

son fragmentos se abre brevemente de manera casi ordenada casi desordenada el interior al exterior).

De vuelta:

1. Proteínas + grasas "buenas" puramente + historia de toxicidad --> dump

dentro de la hora. Ganas de ir al baño.

2. Comida puramente tóxica --> solo se acumula en tejidos, no aumenta la

producción de materia fecal.

(Pero se va incrementando el load que va a

haber que evacuar en algún momento desde tejidos hacia procesamiento y

luego egestión.)

Hay una excepción a (2) y es que por alguna razón la célula esté obligada a deshacerse de toxinas cuando recibe más toxinas. Sea por el carácter de alguna

toxina especialmente indeseable o irritante (en este sentido irritante) o por particularidades de la dinámica (una toxina que entra y luego cambia a un

metabolito muy peligroso, con un pequeño delay entre que entra, cambia y debe ser dumpeado).

—
Así se hace ciencia: poniendo el oído en el piso, sintiendo las vibraciones, poniendo conceptos en la licuadora mental y dejándolos marinar, pensando un modelo, generando predicciones y luego viendo si contrasta o no.

Bah, no sé si ciencia pero es así como yo trabajo con sistemas complejos.

(Es gracioso cuando uno se encuentra con una gran eminencia pero que no sabe

resolver problemas de sistemas. Esos problemas de sistemas pueden ser de plomería, o mecánicos, o eléctricos o computación, como ser instalar un Windows

en una computadora (una de las tareas más fáciles para hacer en una computadora)).

(Entonces, un doctor que no sabe lidiar con sistemas, qué clase de médico es?. Si no ve el cuerpo humano como un sistema, cómo lo ve? Si no ve las

cadenas de producción, los feedback negativos, los buffers, los pools, los race

conditions, las modulaciones, las transducciones, los filtros, los smoothings de

respuestas, los impedance matchings, flujos, velocidades, presiones, caudales,

ritmos, etc.? Me da congoja. Me da lástima por tanto dolor innecesario, tanto

malentendido, y tantos oportunistas en BigPharma, y tantos "terapeutas" que no

curan, solo "tratan".

Considero a Garrett Smith y a Grant Genereux merecedores de un premio, un premio nuevo, no el Nobel que está contaminado, por haber

inaugurado una nueva era de reinterpretación de la medicina hecha por gente que

piensa en términos de sistemas. Y de respetar lo que funciona como un hecho

fenomenológico a explicar, no a gaslightear. A grant le funcionó eliminar la
VitA, luego pasó el resto de los capítulos tratando de procesar ese hecho innegable.

Einstein observó el hecho experimental de que la luz no modifica su velocidad sin importar el marco referencial, eran los experimentos de Michelson&Morley de 1887, se agarró la cabeza, y armó la teoría alrededor del
hecho innegable, como se construye un edificio armado alrededor de un árbol
histórico que se prohibió talar y lo engloba y rodea en vez, sin perturbarlo.

Otros dejaron pasar ese hecho como una curiosidad, o lo psicopatearon / gaslightearon de que no podía ser, porque no iba con el sentido común, o no
podía ser simplemente porque era un hecho molesto y sin más

Luego viene la contrastación de predicciones, eso viene después. Hay gente que
nunca llega a esa parte en toda su vida. Lo dejan para otros. Todos piensan que
en algún lado existen "los otros", aquellos científicos que hacen el contrastado
de hechos versus teoría. Y que todo lo que está en manual de medicina alguien lo
contrastó. Pero no. Todos lo dejan para "los otros".

Aunque debo decir que Einstein era más de lapiz y papel que de guardapolvo de laboratorio.).

Y saber que:

- .O estamos equivocados en algo
- .O no puede haber más progreso futuro.

Porque sería absurdo progresar más, porque ya explicamos todo. No?
Es decir: Si tenemos esperanza de más progreso futuro y si tenemos la sensación
de que puede haber más progreso futuro en los conceptos, debemos admitir entonces que estos conceptos estaban equivocados en algo, aunque obviamente no
podemos saber en qué por el momento.

Esa esperanza de mayor progreso futuro, esa sensación, es otra manera de darnos cuenta que estamos equivocados. Solo que no podemos saber en qué a priori.

CORTISOL BELLY vs MEMBRANE SHEDDING THEORY vs INCREMENTAR BPM, RBC CON EJERCICIO:

=====
=====
ResearchToDo: Cortisol Belly vs ejercicio vs membrane shedding.

La hipótesis de hoy consiste en que quizás la manera en la que el ejercicio disminuye el tamaño de la panza es simplemente porque aumenta el flujo de red

blood cells / RBCs / glóbulos rojos chocando contra cada rincón y cada recoveco

de la red de adipocitos en la panza, en la grasa abdominal / abdominal fat, también conocida como "pancita de cortisol" / cortisol belly.

—
Entonces pienso que al aumentar el ritmo cardíaco y empujar la sangre más a todos los rincones, los RBC se pueden pegar más células (se sabe que se ponen en contacto), y barrer más porquerías.

Entonces al aumentar el BPM haciendo ejercicio, se mueven esteroides de la panza y otros lados hacia RBCs y luego hacia Hígado y Spleen / Bazo para eliminarse por intestino.

—
Sin aumentar nunca los BPM, ese barrido está tildado.

Entonces uno puede hacer una dieta perfecta pero hay una cuestión mecánica, y así los rollitos de la panza y otros lugares pueden tardar más tiempo en disiparse.

La cuestión mecánica es que sentado en una silla 16hs con 70BPM, es poco probable que los RBC barran todo lo que podrían barrer.

—
Mi teoría los días anteriores llegó a la idea de que los RBCs funcionan oxidando carotenoides, terpenoides e isoprenoides, y además comiéndose membranas que van largando las células de cada tejido. Esas membranas pueden ser pedacitos de membranas sueltos, en forma de vacuolas, de liposomas, etc. etc.

Esto lo sugiere la evidencia, que hay una relación entre RBC y transporte de LDLs. Yo digo que las membranas no son tan simplemente clasificables en términos de HDL, LDL, VLDL, etc. Son membranas y punto, de cualquier tamaño y color (y sin duda tienen colores, porque llevan pigmentos liposolubles, toxinas).

Las células no tienen ningún otro lugar donde guardar toxinas liposolubles más que en dos formas:

1) en el interior de globitos de membranas que por dentro contienen grasa

líquida, lipid droplets.

2) entre las 2 capas de una membrana, sea la externa o sean vacuolas, etc.

Entonces el detox del cuerpo va a estar íntimamente ligado al membrane turnover.

Y yo digo que los RBCs trafican membranas tóxicas. Se las morfan, y mueren

unos ratos después, tal vez como Erythrocyte Ghosts / RBC Ghosts.

Y a dónde van a parar? Se eyectan del cuerpo por intestino. Y tienen color marrón y olor (como la anilina oxidada, que se pone marrón, u otros pigmentos

que fueron desactivados mediante el quenching de un Singlet Oxygen). (Algo me

falta igual ahí, y es ver si no cumplen rol como ketonas en ese estado de tener

un O más, y si eso ayuda a disolver y barrer polímeros tóxicos).

Y es de esperar que en una dieta baja en toxinas (muscle meat carnivore, etc.), entonces los RBC duren más tiempo en sangre, y haya menos evacuaciones, menos idas al baño.

Para aclarar lo que pienso al momento actual:

-Sin toxinas acumuladas + dieta sin toxinas + ir poco al baño --> MUY BUENO

-Toxinas acumuladas + dieta sin toxinas + ir mucho al baño --> BUENO

- Toxinas acumuladas + dieta sin toxinas + ir poco al baño --> MALO
- Dieta con toxinas + ir mucho al baño --> MALO
- Dieta con toxinas + ir poco al baño --> MALÍSIMO

No siempre ir mucho o poco al baño cuenta toda la historia.
Si hay acumulación, hay que deshacerse.

INSULIN RESISTANCE is TOO MUCH MEMBRANE SHEDDING:

=====

ResearchToDo: Si se van las membranas, se van los receptores. Los GLUT4 y toda la bola. Y si no hay suficiente proteína para reponerlos, no vuelven por un tiempo.

Y si la célula fue obligada a hacer shedding, por alguna razón de urgencia,

algún tema de jerarquía de toxinas, o condición extrema, quién sabe, y fue

obligada a sheddear pero sin haber recibido la proteína suficiente como para

antes de hacer shedding haber construido los receptores, entonces se va a quedar

hasta el próximo shedding sin GLUT4s en membranas. Sin esos y sin tantos otros.

Y quién sabe cuándo esa célula vuelve a hacer shedding. Quizás la irritación

que hizo que complete el shedding no vuelve por un tiempo. Y no vuelve tampoco

en presencia de proteína. Son casos de gente con déficits crónicos en sus

dietas. Se llenan con "cosas ricas".

O sea, es una cuestión de tiempismo, de dinámica.

Apuesto que otros síntomas más allá de la glucosa alta en sangre, hallados en

la pre-diabetes, se pueden explicar por falta de receptores en membranas. Por

ejemplo, acumulación de toxinas ("neurotransmisores") en cerebro profundo por no

haber suficientes receptores para forwardearlas hacia afuera hasta la corteza y

luego exterior.

Y todo el sistema inmune también funciona gracias a receptores, ya sea en

leucocitos y en superficies de células a barrer (ver "antígenos HLA", etc.)

INSULIN RESISTANCE is TOO MUCH MEMBRANE SHEDDING:

=====

ResearchToDo: Si se van las membranas, se van los receptores. Los GLUT4 y toda la bola. Y si no hay suficiente proteína para reponerlos, no vuelven por un tiempo.

Y si la célula fue obligada a hacer shedding, por alguna razón de urgencia,

algún tema de jerarquía de toxinas, o condición extrema, quién sabe, y fue obligada a sheddear pero sin haber recibido la proteína suficiente como para

antes de hacer shedding haber construído los receptores, entonces se va a quedar

hasta el próximo shedding sin GLUT4s en membranas. Sin esos y sin tantos otros.

Y quién sabe cuándo esa célula vuelve a hacer shedding. Quizás la irritación

que hizo que complete el shedding no vuelve por un tiempo. Y no vuelve tampoco

en presencia de proteína. Son casos de gente con déficits crónicos en sus dietas. Se llenan con "cosas ricas".

O sea, es una cuestión de tiempismo, de dinámica.

Apuesto que otros síntomas más allá de la glucosa alta en sangre, hallados en

la pre-diabetes, se pueden explicar por falta de receptores en membranas. Por ejemplo, acumulación de toxinas ("neurotransmisores") en cerebro profundo por no haber suficientes receptores para forwardearlas hacia afuera hasta la corteza y luego exterior.

Y todo el sistema inmune también funciona gracias a receptores, ya sea en leucocitos y en superficies de células a barrer (ver "antígenos HLA", etc.)

Hipotiroidismo y Fenilalanina y Tirosina. Neurotransmisores.
Capítulo 5

PHENYLALANINE and TYROSINE and TRYPTOPHAN are TOXINS
OR TOXIN METABOLITES:

=====
=====

ResearchToDo: No me importa que los codones UUU y UUC pidan Fenilalanina.

No me importa que la T4 y T3 se hacen con Tirosina. No me importa que la

serotonina se hace con Triptofano. No me importa que la Tirosina es precursora

de Dopamina, Adrenalina y Noradrenalina... Son toxinas.

Son los únicos 3 aminoácidos que tienen double bonds, que tienen benceno.

Que resuenan con la luz.

Ojo, capaz la naturaleza sabia les dio doble rol: Quizás sean toxinas a eliminar pero en el camino se empezó a aprovechar que resuenan con la luz y que

son un desastre hidrofóbico y solvente y su tema con el oxígeno, etc.

TAG AMINO NITRÓGENO: Que se les taggee agregando un grupo Amino, no las hace

mágicas. Es un tag. Serán amino-ácidos, pero solo mientras están taggeadas de

esa manera. Siempre que veo double bonds donde el N nitrógeno forma parte,

pienso que fueron desactivados. Sea que forme parte del anillo el N o que esté

en otra parte de la molécula. Va a resonar distinto.

ESENCIAL: Ya es muy curioso que todo el mundo subraye que la Fenilalanina es

"esencial" es decir, que no lo fabrique el cuerpo humano.

RIBOSOMAS Y F: Que los ribosomas puedan incorporar Fenilalanina no significa

que sea un building block legítimo. Simplemente que se re-aprovecha la maquinaria para fijarlo y llevárselo de la célula. Para confirmar esta

hipótesis, tengo que hacer zoom en ver qué proteínas se construyen con F. Qué pasaría si esas proteínas no estuvieran? Apuesto que son proteínas de Signaling, que según Garrett Smith suele ser el eufemismo para decir en realidad "toxina que se envía de un lado para otro para metabolizar y expulsar".

TIROIDES: Ver a la Tiroides como un órgano que desactiva toxinas colocándoles iodo cambia todo. Si con ese iodo pueden ser transportadas de un lado a otro sin hacer daño, y ese iodo se recicla quitándoselo antes de excretarlas, tendría sentido. Habría que checkear esta idea.

METABOLISMO Y TIROIDES: Apuesto a que el metabolismo normal del cuerpo, músculos, cerebro, genera mucho volcado de toxinas, y que si no se las desactiva con iodo, hay que frenar todo. Se frena el metabolismo. Como que es un paso limitante.

NEUROTRANSMISORES SON TOXINAS: De los neurotransmisores como toxinas que se van evacuando del cerebro de forma ordenada hacia el exterior, hacia fuera de la corteza (que tiene pliegos para optimizar superficie de intercambio), ya escribí otros días. Y de lo lento que sería el cerebro si los mensajes fueran químicos en vez de eléctricos, y lo absurdo que es que la mitad de la señal fuera eléctrica y la otra mitad química.

PSORALEN vs RETINOIC ACID:

ResearchToDo: Estaba viendo porquerías aromáticas con anillo de benceno para

entender el tema de Phenylalanine reinterpretado como toxina, y acá:

"Furanocumarina"

<https://es.wikipedia.org/wiki/Furanocumarina>

encontré esto:

""""Algunas furanocumarinas estudiadas se activan en presencia de luz ultravioleta A (UV A) en la región de 320–400 nm. Al ser activadas, sus electrones alcanzan un estado de alta energía, con lo que pueden insertarse

a sí mismas en la doble hélice del ADN y unirse a las bases pirimidínicas

(citosina y timina), con lo cual bloquean la transcripción y la reparación del ADN, y finalmente llevan a la célula a la muerte.""""

Me pregunto si otras toxinas con anillos aromáticos, o sea, anillos de benzene /

benceno, no funcionan de manera similar.

No es solo con UV con lo que vibran.

Obviamente, esto no lo leí en ningún lado, pero es obvio, la frecuencia de resonancia y la luz o EMF con la que respondan, va a estar determinada por el

peso de la molécula. Entonces le agregás o sacás un átomo y ya queda tuneada

para otra longitud de onda.

Un grupito distinto, y el caroteno cambia el color. Amarillo, rojo, etc. etc.

Lo mismo para EMF, Wifi, Xrays, 5G, etc etc.

Lo mismo dicho por la wiki en inglés en:

<https://en.wikipedia.org/wiki/Psoralen>

dice:

""""Psoralen is a mutagen, and is used for this purpose in molecular biology

research. Psoralen intercalates into DNA and on exposure to ultraviolet (UVA) radiation can form monoadducts and covalent interstrand cross-links

(ICL) with thymines, preferentially at 5'-TpA sites in the genome, inducing

apoptosis. Psoralen plus UVA (PUVA) therapy can be used to treat hyperproliferative skin disorders like psoriasis and certain kinds of skin cancer.[2] Unfortunately, PUVA treatment itself leads to a higher risk of skin cancer.[3]""

La palabra clave es:

INTERSTRAND CROSS LINKS

—
Lo mismo hacen los aldehídos, y lo mismo supongo se podrá encontrar que hace el

Retinoic Acid.

Pero el tema es que, o sea, ya no sabemos qué onda, es una sopa, es un lío. Es posible que ni siquiera sean ni los aldehídos ni los psoralenos, si no que estén asociados a Retinoic Acid ahí presente y sea ese el que siempre hace el

daño.

Que uno le abra la puerta al otro.

O no,

O tal vez el retinoic acid revierte a aldehído y ahí hace el daño.

Es un desastre igual.

Son toxinas de plantas.

Qué se piensan los veganos? Que como se defienden las plantas?

Lo hacen con este tipo de ataques.

Te hacen un firulete en las hebras del ADN.

—
PIGMENTOS vs VINAGRE vs HONGOS vs RESONANCIA vs PESO MOLECULAR:

=====
=====

ResearchToDo: PIGMENTOS vs VINAGRE.

Me pregunto si la razón que el vinagre funciona para eliminar hongos, es que el ácido acético modifica las moléculas de pigmentos de los que se sirven los

hongos para captar energía (esto está documentado, lo hacen por ejemplo con la

Melanina), y así al cambiarles el peso a la molécula pierden las frecuencias de luz visible o no visible que tenían disponible en esa pared que estás limpiando. Y ya no les sirve la frecuencia de resonancia con la que quedan.

En fin, es muy tirado de los pelos, pero lo anoto por que no es el tipo de cosas que uno piensa y se me ocurrió y vale la pena checkear algún día. Checkearía buscando qué pasa con esos pigmentos en vinagre, y checkearía

comprando un medidor de EMF y anotando diferencias en paredes que tuvieron

hongos con paredes que no. Tenemos una torre de celular proximal a la pared con

más hongos (la del espejo), en line of sight. No es joda esto. Tampoco es tan

tirado de los pelos, que la naturaleza re-aproveche la energía en cualquier forma en que venga.

Para más detalles, empezar por ver:

"Google: Melanin fungus non visible light"

<https://www.google.com/search?q=melanin+fungus+non+visible+light>

y

"Google: Melanin vs vinegar"

<https://www.google.com/search?q=melanin+vs+vinegar>

dice:

""Apple cider vinegar (ACV) helps lighten dark spots through its acetic acid content. Acetic acid can inhibit melanin production, the pigment responsible for dark spots, and BREAK DOWN EXISTING MELANIN GRANULES. This

process gradually reduces the intensity of hyperpigmented areas, leading to

a more even skin tone.Jul 1, 2024""

"Apple Cider Vinegar for Dark Spots"

<https://oncquestlabs.com/blog/apple-cider-vinegar-for-dark-spots/>

Ahí dice que el vinagre, el ácido acético, DEGRADA GRÁNULOS DE MELANINA.

Ya tengo tengo el instinto bien afilado con estos temas. Ya ni me sorprende.

Hehe.

CHOLESTEROL HYPERRESPONDERS KETO vs BCO1 vs BETACAROTENE:

=====
===

ResearchToDo: Parece que torturaron unos ratoncitos sacándoles la enzima que convierte BetaCaroteno a Retinol. Y lo que pasó es que cambiaba el colesterol en sangre.

Luego se fijaron también cuáles tenían más aterosclerosis, y eso varió también.

La relación causal es truculenta, porque lo que hace no es tanto bajar la síntesis de colesterol, si no reducir su dumpeo, y en algún lado queda acumulado. Hay que hacer zoom y leer cada detalle. Al final, la nota dice:

""""The researchers traced this effect to the animals' livers. "We observed

that in mice with high levels of vitamin A, the secretion of lipids [cholesterol] into the bloodstream slows down," says Amengual.

"What happens when the body cannot process beta carotene?"

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/what-happens-when-the-body-cannot-process-beta-carotene#Atherosclerosis-risk>

Lo triste es que la conclusión de esta gente es dar más Vitamina A a la pobre

gente que no se puede deshacer de ella, o cosas así. Se autosuperan en estupidez. Se me rompió el surprise-bone, porque ya nada me sorprende de estos

idiotíficos.

De vuelta, del abstract:

"Beta-Carotene conversion to vitamin A delays atherosclerosis progression by

decreasing hepatic lipid secretion in mice", Zhou, 2020.

[https://www.jlr.org/article/S0022-2275\(20\)43735-6/fulltext](https://www.jlr.org/article/S0022-2275(20)43735-6/fulltext)

dice:

""""Lipid production assays found that retinoic acid, the active form of vitamin A, REDUCED THE SECRETION of NEWLY SYNTHETIZED triglyceride and

cholesteryl ester in cell culture and mice."''''

O sea,
dice,
que,
se sintetizó nuevo colesterol y triglicéridos,
pero se redujo la secreción.

''''To determine whether vitamin A reduces plasma cholesterol concentration

by regulating VLDL secretion, we used McA rat hepatocytes, a well-characterized model of VLDL assembly and secretion (16, 35). We cultured McA cells in the presence of retinoic acid, the transcriptionally active form of vitamin A. As expected, McA cells exposed to 2 μ M retinoic

acid for 6 h SHOWED MARKED INDUCTION OF CYP26A1 (Fig. 4A). Under these

experimental conditions, we quantified the secretion of newly synthesized

cholesteryl esters by adding [3H]cholesterol to the cell media for 4 h.

Cells exposed to retinoic acid showed approximately 30% reduction of [3H]cholesteryl ester in the media compared with vehicle-treated cells.

These changes occurred without changing the radiolabeled cellular content of

[3H]cholesteryl ester (Fig. 4B). To determine whether retinoic acid also

decreased hepatic triglyceride secretion, the major lipid component of VLDL

(36), we exposed McA cells to retinoic acid for 2 h and [14C]glycerol for

the remaining 4 h of treatment. Cells exposed to retinoic acid had 30% lower

hepatic triglyceride secretion than DMSO-exposed cells. Intracellular

[14C]triglyceride in lysates remained unchanged between groups (Fig. 4C).''''

Ahí dice que con retinoic acid, se hace más Cyp26a1.

TABACO vs ISOPRENOIDES vs NICOTINA vs INQUIETUD:

=====

ResearchToDo: Tabaco, isoprenoides, inquietud.

Por algún lugar leí que el tabaco tiene un montón de isoprenos. Así que listo, eso explica montones de cosas.

Creo que la inquietud que los fumadores sienten, y yo la sentía cuando fumaba,

viene por el lado de postergar el detox. Y no por la nicotina en sí.

Pero no es tan simple la relación.

Es posible que el cigarrillo irrite al hígado y lo haga trabajar más, y que entonces la persona opera en otro nivel de búsqueda de toxinas en montaña rusa

todo el día, porque el hígado tiene mayor capacidad instantánea. Aunque eso no

se puede extender al infinito.

Mayor potencia de detoxificación instantánea, pero lo estás gastando y me

imagino que se empieza a acumular.

Y la Detox Debt va aumentando.

Y el día que empiece el Detox es duro.

Y entonces la inquietud por postergarlo es mayor.

Las adicciones son postergar el Detox.

NICKEL / NIQUEL vs CATALYSIS OF EXOTHERMIC DOUBLE BOND BREAKING:

=====
=====

ResearchToDo: La dermatitis con nickel, que se calienta la piel y se pone rojiza, tiene que ver con que el Nickel cataliza el hidrogenado de double bonds?

Ver acá:

"Catalytic Hydrogenation of Alkenes"

[https://chem.libretexts.org/Bookshelves/Organic_Chemistry/Supplemental_Modules_\(Organic_Chemistry\)/Alkenes/Reactivity_of_Alkenes/Catalytic_Hydrogenation](https://chem.libretexts.org/Bookshelves/Organic_Chemistry/Supplemental_Modules_(Organic_Chemistry)/Alkenes/Reactivity_of_Alkenes/Catalytic_Hydrogenation)

Acá dice que exotérmico:

""""Hydrogenation of a double bond is a thermodynamically favorable reaction because

it forms a more stable (lower energy) product. In other words, the energy of the product is lower than the energy of the reactant; thus it is exothermic (heat is released). The heat released is called the heat of hydrogenation, which is an indicator of a molecule's stability."''''

Y acá dice que necesita catalista:

''''Although the hydrogenation of an alkene is a thermodynamically favorable reaction, it will not proceed without the addition of a catalyst.'''''

Y acá que ese puede ser Níquel:

''''Common catalysts used are insoluble metals such as palladium in the form Pd-C, platinum in the form PtO₂, and nickel in the form Ra-Ni.'''''

Y dice:

''''With the presence of a metal catalyst, the H-H bond in H₂ cleaves, and each hydrogen attaches to the metal catalyst surface, forming metal-hydrogen bonds. The metal catalyst also absorbs the alkene onto its surface. A hydrogen atom is then transferred to the alkene, forming a new C-H bond. A second hydrogen atom is transferred forming another C-H bond. At this point, two hydrogens have added to the carbons across the double bond. Because of the physical arrangement of the alkene and the hydrogens on a flat metal catalyst surface, the two hydrogens must add to the same face of the double bond, displaying syn addition.

Entonces, esa es la alergia al níquel?

Genera una reacción exotérmica y empieza a reventar toda la piel?

Porque hay phenoles y carotenoides sueltos y fragmentos de PUFAs y MUFAs, carotenoides, terpenos e isoprenos? Que todos tienen en común double bonds?

CANAS vs RETROBRITE vs ROS vs H2O2 vs ISOPRENOS vs MELANIN:

=====

ResearchToDo: Agua oxigenada vs Isoprenos vs Teclados de ABS amarillentos vs

Melanin.

Me suena que el cuerpo necesita usar H2O2 para hacer algo con los isoprenos o

con melanina o con algún coso aromático de anillo de benzeno. Y que el H2O2 se

ve en los pelos blancos.

Como que el cuerpo no puede evitar usar H2O2. Sobre todo si no dispone de

ketonas. Las ketonas, pienso yo, podrían obviar la necesidad de usar H2O2 en

células para combatir el IDZ (isoprene danger zone, peligro: polimerización en

gomas, cavitación al volatilizar tremendamente, o thermal runaway).

Quizás hay

una cuestión de química inorgánica que corre el Danger Zone dentro de la célula.

Es decir, que una vez dentro de la célula, no queda otra que usar H2O2. Y terminás con canas, porque el H2O2 de rebote la liga la Melanina.

Hay algo entre los pigmentos y el H2O2:

H2O2 <----> Pigmentos <----> Double bonds.

.???

Dónde hay uso de H2O2? En retrobrite. El plástico de teclados fabricados en ABS se pone amarillo con la oxidación de rayos UV del sol y/o calor ambiente

o fuentes de calor, y solventes en atmósfera del cuarto, etc.

De qué está hecho el plástico ABS? De isoprenos. Ni más ni menos. En realidad

le falta un Carbono al butadieno, pero no importa, la cuestión es la misma

cantidad de double bonds, y al estar metido en el polímero, estas cosas cambian

a como es en monómero. "Same Difference (TM)".

ABS == "Acrylonitrile butadiene styrene (ABS)"

https://en.wikipedia.org/wiki/Acrylonitrile_butadiene_styrene

1,3Butadiene es como Methyl-1,3Butadiene (isopreno) salvo un palito simple a

un metilo al costadito. Mismos double bonds, mismo todo el resto.

Ver:

<https://en.wikipedia.org/wiki/Butadiene> (1,3-Butadiene)

y ver:

<https://en.wikipedia.org/wiki/Isoprene> (2-methyl-1,3-butadiene)

En fin, hay que hacer zoom en esto.

COLOR:

=====

ResearchToDo: COLOR MATERIA FECAL vs COLOR ISOPRENO OXIDADO vs ABS OXIDADO:

El color de la materia fecal es el mismo color de estos pigmentos oxidados.

Pienso que por vía de MEMBRANE SHEDDING, se van removiendo del organismo.

Y se tornan, tal vez en hígado, en una manera que no dañen al intestino en su

camino hacia afuera y se expulsan.

Gastos6

INSULIN RESISTANCE ES EL CUERPO GENERANDO REEMPLAZO DE MEMBRANAS COMO GRASA CENTRALMENTE, PARA SER EXPORTADA A TODOS LOS TEJIDOS. PASA QUE COMO SIGUEN ENTRANDO TOXINAS EN MEMBRANAS, SIGUEN NECESITÁNDOSE REEMPLAZAR. Y ES UN CICLO SIN SACIEDAD.

=====

-ResearchToDo: Conclusión: voy a seguir comiendo carbohidratos sin toxinas (sin Vitamina A, ni Folic Acid, ni niacinamida) y carne con grasa.

Con cada comida, se me va a inflar la panza y la subcutánea de grasa.

Con esa grasa se hacen fosfolípidos y con esos carbohidratos se hace colesterol.

Ambas cosas se usan para reemplazar membranas.

Voy a seguir haciendo ejercicio full body (flexiones, abdominales, squats, etc). y otros ejercicios.

Durante el ejercicio, se bombea esa grasa en storage desde almacén central (pancita de cortisol, etc) hacia músculos, y ya que están otros tejidos por efecto Halo (pathways enzimáticos puestos en marcha, supply chain en movimiento, etc.).

Durante el tiempo que uno sea insulin resistant será que uno come y genera panza, come y genera panza.

El día que uno vuelve a la edad de adolescente del cuerpo en que uno come y quema energía, come y quema energía, sin generar panza, será el día que el MEMBRANE SHEDDING se calmó.

Ese día también uno necesitará menos litros de agua por día y menos sal, e ir menos veces al baño, menos orinar y menos caca. Esas cosas, en especial N2 están en proporción con el ritmo de membrane shedding.

La otra razón de por qué las células de tejidos en general se cierran a la insulina es que hay toxinas en el medio.

Cuando hay toxinas en el medio, o esconden sus GLUT4 y demás puertitas, o hicieron tanto membrane shedding desbalanceado respecto de consumo de proteínas como para poder regenerar esos receptores y a la vez RBP4 y otros anticuerpos demandados por las toxinas peligrosas en circulación.

Creo que ambas cosas ocurren simultáneamente.

Las células no se autodestruyen. Si sienten toxinas en el medio, es de primerísima prioridad responder a esa presión evolutiva desarrollando mecanismos para sentir toxinas y cerrar las puertas (invaginación de receptores de membrana, etc).

No conozco exactamente cómo las sensan las toxinas, pero si no hubieran respondido a estas presiones evolutivas, que existieron, no estaríamos acá.

Es importante al consumir carbohidratos, no consumirlos junto con toxinas.

La insulina, secretada por la presencia de GLU en sangre, da el mensaje de abrirse al medio.

A la vez, toxinas como VitA dan el mensaje de cerrarse al medio.

Luego los adipocitos vienen al rescate.

Grant Genereux dice que la síntesis de receptores en una célula tóxica está comprometida y salen dañados. Me parece que no es tan simple, siendo que la IR se revierte muy rápido, y a veces la IR es solo temporaria (ver experimentos Randle Cycle), y que hay tejidos que sí aceptan y otros que no, y tienden a ser los mismos. (un daño genómico o de síntesis tendría componente random, en el sentido de a qué tejidos afecta o el orden).

Hace falta reinterpretar todo bajo la luz del MEMBRANE SHEDDING y del simple hecho que pienso que las células en general almacenan las toxinas dentro de sus membranas.

Afuera de las células hay agua. Dentro hay agua. En el borde, en la membrana, está el mundo graso y sustancias liposolubles.

Lo mismo en organelas cuya principal función es ser un rollo plegado de membranas y membranas y membranas, para tener más superficie plegada en menos volumen, donde guardar toxinas.

También hay que entender que a partir de piruvato y entonces acetilCoA se generan isoprenos, y luego Squalene y luego finalmente Cholesterol.

Y yo sé que los isoprenos son toxinas, pero aparentemente al cuerpo le sirve tenerlos en membranas, quizás para espantar bacterias (de la misma manera que una fruta está recubierta de un peel con toxinas para espantar bichos y animales chicos).

Creo que el Cholesterol es una forma de almacenar 6 isoprenos "plegados en moño" como me gusta imaginar a mi, de manera que no sean dañinos ni inmediatamente tóxicos. Que si estuvieran sueltos sí lo serían, mucho (volatilización violenta con cavitación a temperatura corporal, thermal runaway, peligro de polimerización descontrolada, vulcanización de polímero en presencia de Azufre / Sulfur, formación de coágulos de "goma" y formación de fibras de "beta amiloide" / "fibrina").

También se pueden usar los isoprenos para mantener la temperatura del cuerpo constante y dentro de un margen. (evaporative cooling por un lado en piel y pulmones, thermal runaway controlado por el otro, en tejidos rompibles y reemplazables como hígado y músculos).

También son la moneda básica de la "doble unión" de carbonos.

Dicho eso, pienso que las membranas no se van a regenerar y no vamos a soltar las toxinas que hay en las membranas de todos los tejidos hasta que haya suficiente reemplazo, materia prima, tanto de proteínas (armar receptores transmembrana nuevos, y anticuerpos de marshalling hasta salida exterior de toxinas salientes), como de grasas (fosfolípidos formando membrana en sí), como de isoprenos y colesterol (intercalados en membrana).

Tengo dudas sobre el punto de los isoprenos para reemplazar membranas. Resulta que las membranas van oxidando sus defensas pinchudas (isoprenos como Dolicol y Cholesterol) y que ya de por sí deben irse renovando.

Entonces siempre va a haber un poco de shedding.

Lo que no estoy seguro, es qué tan necesario sean esas toxinas en nuestras membranas.

Si por un lado son necesarias para que no nos coman las bacterias, entonces necesitamos reponerlas. Si no, no.

Esto es la diferencia entre comer solo carne magra (como Dr Salisbury y Elma Stuart en 1880 pedían) o agregar grasa de carne y carbohidratos como papas, arroz, manzana, banana.

(Quizás estamos fuera de spec. Demasiados carbos, demasiados isoprenos. Ya no hay donde ponerlos.)

Quizás el Retinol oxida los isoprenoides de nuestras membranas, forzando a que se active mTOR y AKT1 para reponerlas constantemente, hasta que la célula agota sus reservas de materia prima (aminoácidos, fosfolípidos, energía ATP para reacciones de síntesis, etc) para poder fabricar proteínas sin errores.

Cuando la compu se queda sin RAM o sin disco, aparece corrupción de data en RAM y de archivos. Aparecen errores. Queda fuera de spec.

Errores en síntesis.

No hay manera de hacer bien una proteína si no tenés cerca el aminoácido que va, y menos si la estás intentando hacer una y otra vez, sacándola como pan caliente. Reponiendo membranas a lo loco.

El Retinol tiene un anillo de benzeno.

El Retinol cambia sus propiedades según la luz y temperatura y O₂.

El Retinol, bajo ciertas circunstancias, podría disolver membranas u oxidar elementos de membranas. El benzeno es potente solvente de grasas. Las membranas son grasas.

mTOR se activa cuando hay que reponer.

En el caso extremo.

Por otro lado, cuando hay toxinas liposolubles en ambiente intercelular, se secuestran dentro de las membranas.

Quizás el Retinol es una toxina especial en el sentido de que no se queda quieta y de una sola manera cuando se la integra a una membrana, si no que con O₂, temperatura, o luz visible o no visible, cambia sus propiedades, jorobando la integridad de la membrana.

Más aun, la cola de isoprenos que tiene, puede terminar pescando isoprenos presentes en membranas, casi por el lado de enganchar para polimerizar (ver neopreno).

Tanto pescarlos desde afuera de la membrana como ya integrándola desde adentro.

Serían como bolitas de goma integrando membranas y haciéndolas torpes y viscosas.

Como la membrana celular es la interfaz con el mundo externo, todo se entorpece. Por ejemplo, aceptar insulina.

Bastante hijas de puta las plantas que se les ocurrió intoxicarnos con los Carotenoides que inventaron.

A veces la mejor manera de sacar de circulación una toxina liposoluble es dividiendo las células en 2.

De esa manera, hay más membranas en el mismo volumen.

Más lugar donde acaparar toxinas y sacarlas de circulación. Para salvar a otros tejidos y que no reciban esas toxinas. Y para salvarse a sí mismas, porque hay más membrana que toxina así, menos concentración de muchas toxinas en un punto.

Salir del problema para arriba.

Por eso no me sorprende que el Folato y el Folic Acid irritan a la célula a dividirse.

Quizás actuan liberando toxinas de otros lados. Sacándolas de donde estaban guardadas.

El Folato y el Folic Acid tienen anillos de benceno.

Otras toxinas liposolubles también irritan a las células a dividirse. Como el Retinol.

El Retinol tiene anillo de Benceno.

Corteza Cerebral, su Verdadero Propósito.

Capítulo 8

INSOMNIA Y WITHDRAWAL. MSG, CORTISOL, GLUTAMATO:

=====

Buscando sobre MSG, vi que anecdóticamente la gente vio que produce withdrawal,

comenzando a las 36hs dijo uno.

Un típico síntoma de withdrawal de cualquier sustancia es INSOMNIO.

Y estaba pensando, por qué uno se despierta?

Uno se despierta cuando el Cortisol decide subir.

Para qué el cerebro nos despertó entonces, si soñar es detoxificar?

MI HIPÓTESIS: Porque el build-up es muy grande, y es necesario mover músculo

para "quemar" Cortisol.

Y entonces no queda otra que volver a la conciencia para poder mover el cuerpo

y quemar ese cortisol.

Hay un pequeño detalle: Nadie habla de cómo los músculos queman Cortisol.

Y todos ven a los esteroides como moléculas totalmente distintas entre ellas

que no tienen una nada que ver con la otra.

YO LAS VEO COMO ISOPRENOS EN MOÑO, aglomerados de una manera en que ya no son peligrosos y sirven para generar frío y generar calor. Y según la manera en que están etiquetados esos esteroides, es para qué lado van en todo el proceso. (por algo el famoso "Cortisol Belly" como lo llama Robert Lustig, solo se baja con ejercicio, debe estar llena de colesterol la grasa abdominal (o diversos esteroides, quizás no tan directamente detectables), porque esa parte debe ser para ser quemada por músculo, post exportarla a músculos).

Entonces, si el Cortisol es un esteroide, son isoprenos que ya no son peligrosos, para qué despertarnos con urgencia? Porque si no quemamos el exceso, se traba el comienzo de la cadena.

Y el comienzo de la cadena es donde están los isoprenos peligrosos, siendo convertidos a esteroides durante el Sueño.

Si aumenta mucho el Cortisol, hay que quemarlo urgente, para que no se traben las enzimas en el comienzo de la cadena.

(Supongo que también uno se levanta de urgencia si tiene que eliminar cosas por pis, también para no trabar el inicio de la cadena. En este caso me refiero más que nada al Cortisol alto asociado con el Despertar. Las hormonas no son

hormonas, salvo que sean péptidos gigantes, no estas bostitas micromoléculas de desperdicio).

"(casi) TODA ENZIMA SE INHIBE CON LA PRESENCIA DEL PRODUCTO DE SU REACCIÓN".

Y en vez de negociar con ese hecho innegociable, es más fácil despertar al ser

humano y que se ponga a quemar ese cortisol.

Recuerdo un post que escribió un Redditor, donde dijo:

"CORTISOL WANTS YOU TO MOVE"

Creo que esto explica por qué.

Donde diga "cortisol", leé Colesterol/Testosterona/etc. tu esteroide preferido.

Son todos iguales, lo que cambia es a dónde van o dónde fueron producidos, según

de qué grupos están adornados.

Todos son productos de toxicidad.

Ahora, si yo inhibo el Cortisol, y la persona se queda quieta, significa que el

Cortisol la mueve? NO. De ninguna manera. Esa es la manera tradicional de hacer

"ciencia" médica que vinieron usando. Knock out -> Efecto, entonces la sustancia

siver para NotEfecto.

Nada más alejado de la realidad.

Lo mismo con el glutamato. Si yo inhibo el glutamato, y el cerebro va más

lento, eso quiere decir que el Glutamato es un excitador?

No, no quiere decir eso.

Lo que quieren decir ambos fenómenos, es que al bloquear el curso normal del

Cortisol o del Glutamato hacia ser quemados o excretados, estamos poniendo un

palo en la rueda en los engranajes, y el feedback de eso es que hay que parar el

metabolismo, porque nos vamos a tapar de METABOLITOS DE DESPERDICIO, porque ESO

ES LO QUE SON el CORTISOL y EL GLUTAMATO.

De la wikipedia:

[https://en.wikipedia.org/wiki/Glutamate_\(neurotransmitter\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Glutamate_(neurotransmitter))

Dice:

""""Glutamate is a very major constituent of a wide variety of proteins; consequently it is one of the most abundant amino acids in the human body.""""

Fantástico, pero ahí no hablan del Glutamato libre. Hablan del glutamato como

ladrillo de proteínas, en ese caso no está suelto.

Sigue:

""""Glutamate is formally classified as a non-essential amino acid, because

it can be synthesized (in sufficient quantities for health) from α -ketoglutaric acid, which is produced as part of the citric acid cycle by

a series of reactions whose starting point is citrate.

—

Glutamate cannot cross the blood-brain barrier unassisted, but it is actively transported out of the nervous system by a high affinity transport system, which maintains its concentration in brain fluids at a fairly constant level."""

Está todo dicho.

El glutamato es un desperdicio del ciclo de Krebs (ciclo del ácido cítrico).

Un metabolito sin duda.

Hecho a partir de Alfa-Ketoglutaric Acid, el cual tiene un carbonilo. Es probable que ese carbonilo en la posición en que está, cause problemas estilo

aldehído más que soluciones estilo cetona. Sobre todo si no se lo puede "quemar", de qué sirve una cetona que no se puede quemar. Al menos reduciría el

pH descontroladamente si no hubiera un tope a ese proceso y no se lo convirtiera

a sal:

ácido glutámico \leftrightarrow glutamato (anión, sal).

o directo a-ketoglutarate \rightarrow glutamato, etc.

Dicen, ahh, pero es el neurotransmisor más usado en todo el cerebro. Pero

claro, si todas las neuronas realizan el ciclo de krebs, más vale. No piensan.

No es decisión de la neurona fabricar el glutamato. Lo hace siempre.

Sí es decisión expulsarlo, y para eso no lo suelta en el medio del cerebro para que se lo lleve el sistema inmune. SISTEMA INMUNE AUSENTE EN EL CEREBRO en muchas de sus modalidades.

(ACLARO: si hubiera sistema inmune atravesando tejidos en CEREBRO como lo

hace en otros tejidos, perderíamos emociones y conocimientos cada vez que

hace una limpieza, porque el lugar topológico en el grafo de neuronas que

ocupa un nodo, determina su significado, y no pueden ser reemplazados de

la misma manera que una célula de las capas de un epitelio atravesado por

un linfocito).

COMO EL CEREBRO NO PUEDE QUEDAR GRUYERE POR PASO DE SISTEMA INMUNE, se las

arregla sin la mayoría de las modalidades del sistema inmune, entonces una es

FORWARDEAR TOXINAS de una neurona a la siguiente, Hasta finalmente salir por

CORTEZA. Es la manera ordenada de hacerlo sin desparramar toxinas para todos lados, solo en el espacio pre-sináptico. Una corteza hecha de manera de MAXIMIZAR LA SUPERFICIE DE CONTACTO con el exterior, toda arrugadita.

Esa topología permite que el núcleo del cerebro tenga más POTENCIA INSTANTÁNEA porque el tiempo que te da para eliminar esas toxinas es

mayor. Tenemos más buffer contra toxinas que animales de cerebros menos jerarquizados, de corteza más chica.

Eso es lo que nos diferencia. La POTENCIA BRUTA INSTANTÁNEA. Es como la fuente de mi PC, que soporta como 1200Watts instantáneos, pero luego debe volver a los 1000Watts máximos constantes que soporta. Es decir, nosotros debemos hacer pausas durante el día, y la gran pausa de noche. Entre las pausas, podemos ejercer un poder muy bruto en metabolismo, muy intenso, que luego sus desastres

de desperdicio / waste, de desorden de metabolitos acumulados y flotando por

todos lados, deben ser lavados.

Repito esto:

""""Glutamate cannot cross the blood-brain barrier unassisted, but it is actively transported out of the nervous system by a high affinity transport system, which maintains its concentration in brain fluids at a fairly constant level.""""

Si NO PUEDE ENTRAR Y SOLO PUEDE SALIR, es un combustible cerebral o es un

WASTE CEREBRAL?

No sé, digo.

Me da bronca la estupidez médica, porque esto es un asunto OBVIO.

Perdimos DÉCADAS de progreso con mala medicina. Y de bienestar de gente, mucha

gente la pasó y la pasa muy mal por razonamientos estúpidos de médicos que no

saben dibujar un Feedback Loop, ni saben calcular un amplificador filtro de

segundo orden de audio con OPAMPS. Son BRUTOS.

No saben lo que es un SISTEMA DE CONTROL, con entradas, salidas, y loop de

feedback. No todos los médicos son así, pero hay muchos que no saben usar un control remoto de aire acondicionado.

?sacar o revisar

9. A veces pienso que los neurotransmisores son basura que se van pasando

las neuronas unas a otras, forwardeándola hasta los confines del cerebro, desde los núcleos más internos, aprovechando las conexiones que tienen.

Dado que:

1) son células que por su ubicación en la red, no pueden ser reemplazadas, porque la forma sigue a la función en el cerebro como máquina cognitiva. Si la neurona que se activa cuando se representa cierto pedacito de un concepto desaparece, ese concepto desaparece?

2) ya están conectadas en forma de red, y ya tienen un método de comunicación que es eléctrico.

3) La enormidad del órgano cerebral, y su aislación con el exterior. No daría abasto un sistema de macrófagos ni de nada tipo amebas que lo patrulle de arriba a abajo, del exterior al interior, del exterior de la corteza al interior del cerébro límbico, de la superficie a lo denso

de su interior.

4) Que algunos neurotransmisores se ven alarmantemente como toxinas,

con anillos de benceno por todos lados. Con actividad cromosomal, que se unen a los ADN por su forma similar, pero no igual, a bases, nucleótidos.

5) Que Peter Breggin habla de que todos los remedios psiquiátricos funcionan igual, que es provocando Encephalitis Lethargica. Que si tienen actividad con Dopamina, se los considera son remedios psiquiátricos, más allá de que esa no sea la actividad principal.

Y que la Dopamina es básicamente un Benceno con 2 hidroxilos y una ramita grupo Amino.

Es un Phenol?

Es un alcohol?

Como catecolamina que es, debe pasar por Aldehyde Dehydrogenase para

ser metabolizada.

Pasa por ser un aldehído?

Enough said.

Nada, que la Encephalitis Lethargica me suena a que el cerebro dice "Estoy hasta la coronilla de toxinas (hasta la garcha), no hago más nada, me inflamo, que sea lo que Dios quiera". Bajo la actividad metabólica, aumento hormonas de estrés al principio, pero luego ya las dejo levemente aumentadas en background, en un modo, un modo que no es

vivir normalmente, un modo de patear para el día que vendrá, a ver si llega un día con menos toxinas en ambiente. Un modo en que hasta los nervios que actúan los músculos no quieren accionar como se debe, ni intercambiar nada con ellos.

==> Concluyo entonces que algún mecanismo debe existir para limpiar las

neuronas y la gran cantidad de desperdicio que necesariamente tienen que fabricar, por su alto metabolismo, por desempeñar una tarea tan en tiempo real y por la alta importancia de su reparación in-situ constante.

Ese mecanismo bien podría ser forwardear "neurotransmisores" de una neurona interior hasta una exterior donde puedan ser exportados a la linfa y detoxificados fuera del cerebro.

Sobre todo que el transporte de químicos de neurona a neurona es órdenes de magnitud más lento que cualquier actividad eléctrica, y siempre me sonó raro que la velocidad del pensamiento esté limitada por

el intercambio lento de químicos "neurotransmisores". Los que dicen que

el pensamiento es lento, de procesos lentos de 100ms, huelen a positivistas de 1950, científicos tontos optimistas, que pre datan nuestro entendimiento de cómo funciona una máquina cognitiva, porque

nunca habían visto una computadora ni siquiera visto de reojo la arquitectura Von Neumann de una CPU y RAM.

POSTDATA/UPDATE:

Buscando "is dopamine a toxin?":

"What is dopamine considered as?

Dopamine is a chemical messenger (neurotransmitter) that works in the brain. It helps nerve cells send messages to each other. It's produced by cells deep in the brain and acts on cells in other parts of the brain."""

Notar que dice que es producida por células en lo profundo del cerebro y que actúa en células en otras partes del cerebro. Sí, claro. Claro.

O sea, la van moviendo hacia afuera, es mi afirmación, mi corazonada.

Y en otros resultados hablan de su poder tóxico en mitocondrias.

En fin.

Quién sabe qué es.

Puede ser subproducto de actividad de bacterias intracelulares, micoplasmas, que aumenta al aumentar el metabolismo de las neuronas, que se correlaciona.

O puede ser un subproducto normal pero tóxico del metabolismo.

Lo que sea que es, no me creo que sea un neurotransmisor o un mensajero, al menos cada vez menos lo creo.

A menos que sea realmente el propósito de algunas neuronas intoxicar otras, para debilitar una conexión neuronal que no es deseable, que no refleja el proceso cognitivo o emocional que el cerebro quiere mapear.

En backtracking (la arquitectura de redes neuronales por software de las más simples), se refuerzan algunos nodos y se debilitan otros. Es la Dopamina un mensajero de la muerte entre una neurona y otra?

Y como tal, aumenta su cantidad al aumentar la actividad normal del cerebro?

No sé.

Lo que sé es que la velocidad del pensamiento, el tick tock, es mucho mayor que el orden de 100ms que se arroja en la literatura, y puede no tener nada que ver con el tiempo de reacción de reflejo (del cual creo que salen los 100 o 125ms que suelen citar).

Este asunto del timing es crucial.

Porque si el pensamiento es veloz, necesariamente no puede estar mediado por mensajeros químicos lentos. Quedaría excluida esa idea.

Solo nos restan la comunicación eléctrica, o cualquier otro proceso físico, por más bizarro que sea, como procesos cuánticos (que se sabe existen en la unión de enzimas y cuestiones relativas a las muchas formas 3D que adquiere una proteína a lo largo de los segundos).

10. Imaginate, que si hay toxinas dando vueltas en sangre y linfa, todo el metabolismo cerebral se para.

Porque el metabolismo cerebral lisa y llanamente implica la generación de desperdicio a gran velocidad.

Y que ese desperdicio, si no existe la cuota de tiempo sin toxinas en ambiente necesaria para ser eliminado, y no puede ir a ningún lado, es sin duda, necesariamente, un factor limitante.

Autolimita la velocidad de todo tipo de procesos cerebrales.

ADHD, Parkinson, lo que sea.

Todo es un tema de metabolismo (administración de energía).

Pero también es un tema de administración de desperdicio/toxinas/ritmo

de intercambio con el exterior.

Hace falta una palabra. Similar a Metabolismo para energía pero que haga alusión a la administración de toxinas en sangre, y no es Garbage Collection, quizás es WasteManagement.

Necesariamente la velocidad con la que el cuerpo se libera de desperdicio y toxinas, es factor limitante para la velocidad del gasto de energía. Vos podés tener toda la energía del planeta, como un obeso, que tiene energía acumulada como para pasar un invierno entero sin comer. Pero si el gasto de energía está bloqueado porque el WasteManagement tiene un problema, no la vas a poder gastar.

Y así es como una toxina, tan pequeña y en tan poca cantidad como el Retinol, puede producir obesidad. Se prohíbe el uso en el cuerpo de energía hasta que no haya "moros en la costa", es decir, hasta que haya un hueco de tiempo en sangre en el que se pueda llenarla de porquerías. Porque además esa poca cantidad requiere una cantidad enorme de aminoácidos para envolverla y escoltarla hacia salida por intestino, orina, transpiración, y hasta no sé si cera de los oídos y cristalitos amarillos de los ojos.

11. Faltan acá consideraciones del status de pH, es decir, de concentraciones y cantidades absolutas de hidronios, hidroxilos como búffers, calcio, y Retinoic Acid, que también van a ser factores limitantes al gasto de energía y al intercambio con el exterior.

12. También consideraciones de temperatura, ambiente y corporal, y deltas

dentro de los cuales el cuerpo puede actuar. Sea por influir en pH directamente, o por influir en oxidación espontánea de Retinol a aldehído (Retinaldehyde) y luego a Retinoic Acid.

13. No hay más lugar en la biología ni en la medicina para conclusiones sacadas de la estadística pura.

Hace falta más lógica, y más matemática.

Ir por donde nos delimitan ir los principios básicos.

Si el cuerpo debe evitar a toda costa elevar mucho su temperatura, su cantidad de toxinas en sangre sin envolver en anticuerpo/RBP/etc., y así sucesivamente, entonces todo queda delineado y por más pataleo que uno haga, no le queda otra que no gastar energía, y no es negociable.

Los principios básicos nos delimitan el campo de lo posible y de lo imposible, y así se puede razonar y predecir.

La estadística de papers que encuentran asociaciones entre tal y cual factor, pero que nunca arman relaciones causales entre ellos, ha agotado su capacidad, y ha llevado la salud de la población a la ruina.

Si una sustancia, como el Ácido Fólico, queda asociada a upregular la enzima detoxificadora ALDH, pregunto, lo hace porque es una sustancia

noble o porque es una sustancia tóxica que requiere mayor síntesis de ALDH? Estas preguntas no las responde la estadística de asociaciones ilógicas, y cada científico pone su sesgo en la interpretación de las

asociaciones. Prácticamente todas se pueden interpretar para cualquier lado.

Si como carne, y tengo un estudio que dice que puedo tener mayor probabilidad de llegar a los 80 años con cáncer, lo dice porque los que no comían carne se murieron a los 60 y 70 años de otras fallas?

Todo lo pueden spinnear. Sobre todo lo hacen con las asociaciones débiles, como ser asociadas del 15% aumento de riesgo versus 500% aumento de riesgo, que ocurren al azar. Y van a haber igual cantidades de estudios que den una asociación positiva del 15% y una negativa del 15% entre esos dos factores, como carne <-> cáncer. Pero solo publican los que acuerdan con el sesgo del autor. Entonces:

Dado:

- 1) Azar, a veces sale 15% para un lado, y a veces 15% para el otro.
- 2) Sesgo.
- 3) Que se evita publicar lo que no acuerda con el sesgo.

se deduce que va a haber una cantidad no nula de estudios publicados tendenciosos, detectables por su bajo Odds Ratio y bajo porcentaje de aumento de riesgo. Papers Basura.

Y sobre todo que al estar mal controlado un estudio, la interpretación corre a cuenta del sesgo. Uno podría echar la culpa del 15% aumento de riesgo al pan y papas fritas con las que siempre se come la carne en el general de la población que no hace un esfuerzo conciente por comer solo carne al plato y sin nada (que es 0.0001% de la gente, digamos, quién sabe).

Esto no es ciencia.

No tiene nada que ver con ciencia.

La ciencia es: Pasé 5 años estudiando un tema y el tema es así, y estas son las ecuaciones que predicen cómo el sistema responde. Ah, y los experimentos que lo afirman son tales.

La ciencia no es: junté un grupo de sujetos (gente o animalitos), y les dimos tal cosa y pasó tal otra, pero no pasó nada predecible en el 100% de los casos. Eso no existe. No tiene sentido, no tiene valor Clínico ni Predictivo, no está enmarcado en ningún modelo, y no es repetible en la mayoría de los casos.

Si una computadora booteara exitosamente solo un pequeño porcentaje

de las veces ningún progreso en computación hubiera sido posible.

Viniendo de otras disciplinas más duras, uno al ver la ciencia médica, tiene que contener y apagar su espíritu crítico y su capacidad de asombro. Porque es un desastre.

Cómo puede ser que existan tratamientos cuya efectividad sea solo un pequeño porcentaje impredecible? El espíritu de razonamiento en causas

y efectos y en ecuaciones está totalmente atrofiado, aplanado y apagado en la ciencia médica. Y esto solo es aparente a los que vienen de otras disciplinas. Ellos (los médicos) no saben que no es normal vivir en la nube de incertidumbre.

ADHD. Parkinson. Epilepsia. Movimiento Sacádico ojos en exceso. Tensión compensatoria en el cerebro.

Capítulo 9

No hay nada más importante en el cuerpo que el oxígeno. Y por el Efecto Bohr sabemos que para obtener el oxígeno de la sangre necesitamos CO2. Por propiedad transitiva, no hay nada más importante en el cuerpo que el CO2. Cada subsección del cuerpo necesita asegurar un mínimo de CO2, y esto explica, por mi idea de Tensión Compensatoria, desórdenes, no solo del cuerpo, si no del cerebro.

BEEPTIME 1M ES PARECIDO A CONTROLPAUSE:

=====

Trabajar y pausar en intervalos 1m es parecido a ir estirando la ControlPause.

Como que el cerebro se llena de toxicidad o de CO2 o de algo, y hay que pausar,

y esperar 1m, relajar y retomar.

Espero ansioso que cuando yo baje el status de toxicidad de años de comer mal,

todo esto no sea necesario y pueda trabajar sin tener que pausar. Sin llegar al

límite tan rápido. Sin llegar a overload.

—

Es como un Resistance Training de la mente.

Ir aumentando los segundos de límite. O los intervalos y las reps.

—

OTRA GENTE: Me pregunto qué onda la gente que no es conciente de esto y está

saturada de toxicidad al punto que hacerlos pensar durante una charla les genera

aversión y a los 120 segundos no aguantan más.

"Easily annoyed" es un eufemismo.

Quizás hay un ritmo en que hay que hablar con la gente que está así.

Quizás hay que tensar por un minuto, y luego soltar por 1 minuto, dejarlos

hablar, sonreír, o saltar a un tema más fácil o colorido, en intervalos de 1 minuto. Suavemente.

Si no pienso una estrategia para gente como mis familiares que todos fuimos de

comer mal como chocolates todos los días y las mujeres mucha tarta y tal vez

ensalada, y Hernán mucho pero mucho Pan y Leche, entonces nunca van a recibir el

mensaje de cómo revertir años de enfermedad.

Tal vez bocaditos de información, una cosita cada día, sin insistir.

Se sobrecargan.

Uno lo puede visualizar como un CPU andando sin disipador.

Como que tenés que poner el 'nice' de Linux en +10 para evitar que se caliente

la CPU, o ir haciendo pausas con ScrollLock y con CTRL+Z, e ir reanudando.

ADHD ES UN UMBRAL BAJO POR BAJO CO2 Y ALTA TOXICIDAD EN CEREBRO:

=====

(Ver sección anterior BEEPTIME 1M ES PARECIDO A CONTROLPAUSE).

Es básicamente eso.

Es un arrancar a toda velocidad pero con umbral de excitabilidad bajo, de menos de 40mV, y luego tener que frenar de golpe.

Un ataque epiléptico potencial prevenido con el freno de golpe, que trava la activación generalizada por umbral bajo.

Traba el contagio de activación frenando una reacción en cadena entre neuronas. Que por un lado podría salirse de control, y por otro elevar la temperatura del cerebro o cabeza y así produciendo una calamidad con los isoprenes. Aunque espero que no pasen la barrera hematoencefálica, o al menos no en cantidades altas.

Ahí se conforma el freno del que hablaba Dr. Amen.

Cuando Dr. Amen les ponía una tarea cognitiva a los pacientes de ADHD, directamente se apagaban ciertas partes del cerebro en el SPECT scan que les estaba haciendo.

Entonces uno busca moverse.

Porque moverse genera CO2.

Hay gente que tiene ticks, como mover los ojos.

Yo lo que tengo cuando busco concentrarme, y ahora sé que es para subir el

CO₂, es mover la cabeza de golpe. Girar el cuello repentinamente. Me pasa sobre

todo cuando hago ATT, o cuando estoy buscando mantener el foco a flote de las

idas y venidas de las distracciones.

Es decir, justo cuando quiero subir el umbral y filtrar más cosas, es cuando

me sale el tick de girar el cuello.

—

Filtrar más cosas == Subir el umbral == Subir el CO == Moverse más.

—

Ver:

"Yoga Benefits Are In Breathing Less", Artour Rakhimov, 2012.

Capítulo "4.5 CO₂ is Crucial for Mental Health".

Habla de Co₂ y umbral excitatorio neuronal.

—

EPILEPSIA ES ADHD SIN AUTOFRENOS: Sin duda esto se relaciona con Epilepsia

también.

Los epilépticos son como los ADHD con la diferencia de que o por genética o

por lo que consumen, no logran poner el Freno ADHD. Por ejemplo, el alcohol del

vino, cerveza, etc. desinhibe. Me pregunto si eso complica poner el freno.

Según la genética y los gustos, cada persona se le manifestará la toxicidad de

isoprenos cerebral más tirando para ADHD, o para Epilepsia, o para Ansiedad o

para Depresión. Todos son DeleQueDele que no frenan o fuerzan a frenar demasiado el metabolismo y actividad del cerebro, para que no caliente, por los

isoprenes, pero a la vez necesita el CO2 sí o sí.

Entonces:

- Temperatura máxima pone cap al metabolismo.
- CO2 bajo pide generar actividad.
- CO2 bajo, resulta en umbral excitatorio menor a 40mV.
- El cerebro responde generando actividad.

De acuerdo a la "personalidad" de ese cerebro, y los particulares de la locación

de la toxicidad y demás, la actividad será:

- actividad motriz,
- o delequedele ansiedad,
- o disritmias talamocorticales,
- o parkinsonismos, etc.,
- o no poder soltar ideas, "viscosidad" cognitiva o emocional.
- o no poder ver el color negro (relajar centros visuales y ojos, como siempre quiere William Bates),
- no poder dejar de ver películas,
- no poder dejar de poner música,

-o sea: no poder bajar el nivel de estímulo, porque entonces el cerebro se queda sin CO2.

Supongo que las personas que "piensan" más, buscan recibir estímulo externo,

para prestarle atención, para generar CO2 recibiendo estímulo y darlo vuelta en

la cabeza

Y supongo que las personas que "actúan" más, buscan generar actividad hacia

afuera, emitir.

Y así, el cerebro buscará generar CO2 de acuerdo a su "personalidad" y los

particulares de la ubicación y tipo de toxicidad.

Y así como se relaciona con la epilepsia, es con varias otras cosas que son afectadas por un umbral bajo, como:

- pensamientos en loop,

- y pensamientos intrusivos,

- y hasta podría afectar a gente con alucinaciones,

cuando el umbral permite demasiada activación neuronal de cosas que no representan input de ningún lugar del exterior, activándose por ruido, como si

lo hubiera ese input.

Algo ya de esto indicó Artour Rakhimov en su libro.

Ni hablar Tinnitus.

Justamente creo que el TinnitusMix funciona detoxificando el cerebro, sea como

ondas acústicas tipo Rife/Bedini o como estimulador de que salga cera, y la

cera sin duda se lleva toxinas de la cabeza (hay que checkear igual). Al menos

existe Squalene en el Cerumen expulsado.

—

BRAIN LOOPS: Más aun, las Disritmias Talamocorticales son otra manera de

aumentar el CO₂ dentro del cerebro.

De lo contrario, caería mucho el CO₂ en cerebro y no se absorbería más O₂.

(por más que en otras partes del cuerpo el CO₂ sí esté sensible).

Lo mismo el delequedele de ansiedad.

Lo mismo el forzar la vista, y no relajar y "recordar el color negro" como decía William Bates. Eso es para mantener un nivel basal de activación de CO₂.

De tal manera, es imposible para una persona con bajo ControlPause relajarse, eso sería terrible.

Un loop mental de activación es un mecanismo de defensa contra bajo CO₂.

-->TENSIÓN MANOS: Por eso es que a veces meditando, uno hace "fuerza" con las

manos, o con los músculos de la postura que es pasiva pero gasta energía, y cierra bien las manos tensionando como activando por ese lado así el cerebro

puede FRENAR su activación compensatoria que genera CO2 y así puede saltar a

otro foco del ATT, soltando lo anterior. Y soltando las activaciones espúreas,

que ya no hacen tanta falta porque se suplen con la tensión en otro lado.

-->Y POR ESTO SALIR A CORRER puede resetear la mente de uno, porque esa

tensión y generación de CO2 le da oportunidad al cerebro de descansar en sus

activaciones espúreas compensatorias.

-->De lo contrario, el cerebro NO PUEDE SOLTAR y debe buscar estímulo o

procesamiento continuo, porque no puede soltar. Y por eso no puede iniciar una

tarea nueva de laburo, porque el switcheo de contexto requiere poner freno a

un montón de loops que venían ayudando al cerebro a generar CO2, y hasta que

el contexto nuevo empiece a generar sus loops y subir metabolismo en esa área

(ej: programar en html aburrido, que al rato se pone divertido porque empiezan

a haber detallecitos, problemitas, soluciones), entonces hasta que suceda eso,

hay un GAP en el que probablemente el PreFrontalCortex (PFC) tiene que

silenciar montones de loops para hacer lugar al nuevo contexto.

-->Encima no puede haber loops del contexto anterior y del nuevo a la vez

fácilmente, porque hay un límite de temperatura. Por los isoprenos.

Está contra la espada y la pared:

- Baja activación impide absorber O₂ y traba Citocromos P450 en CO.

- Alta activación genera temperatura y es un peligro con los isoprenos sueltos.

Ambas cosas se combinan, porque si los P450 se traban, empieza a haber un

desastre suelto, y ahí tampoco se puede subir la temperatura, menos todavía.

Seguro que ahí sube bastante la presión sanguínea para compensar.

(serían los "nervios que me hacen subir la presión", cuando uno está fuera de

esos dos specs).

-->PONER MÚSICA ES COMO EL BIAS DE UN TRANSISTOR: Es una activación mínima que

permite navegar los GAPS entre contextos con un mínimo de CO₂ asegurado.

La gente que pone la tele de fondo, que no es que la disfruta si no que la NECESITA la TV de fondo, es gente que está con este tema. Todo tipo de ruido

batahola kilombo que haga falta para hacer el BIAS DEL TRANSISTOR mental.

En electrónica, a un transistor bipolar, se le debe poner una corriente mínima de Base-Emisor para que a partir de esa haga su trabajo hacia mayor o

menor corriente: La corriente de Bias. Hasta nos enseñaban a calcularla según

el datasheet y sus curvas características del transistor y la aplicación nuestra, el tipo de uso.

-->POST: Qué lindo es cuando uno está Detox ya, y puede switchear de contexto

livianamente, aumentar la temperatura sumando ideas simultáneas, abandonar

ideas loops caprichosos del contexto anterior en un instante, acallar la mente

todo lo que uno quiera porque ya no necesita perseguir el CO2.

Y no sentirse con estupor.

Ni que las cosas son difíciles.

Ni sentir que uno no sabe si va a poder contar con el cerebro de uno a tal hora de la tarde, como para prometer a otros o a uno mismo un resultado.

-->PRÁCTICA: Hay un factor práctica, al menos para recuperar umbrales normales

cuando uno ya está detox'ed. Umbrales de CO2 y de activación y temperatura,

que luego de décadas de estar mal, fueron corriéndose, y el cerebro sobreestima el peligro y te saca de un GAP entre contextos volviendo locamente

al anterior, se reusa a empezar un laburo o cosa. "Estás Negado", sería la frase.

Pero qué lindo va a ser cuando se arregle todo eso.

-->ADHD es una enfermedad por toxicidad, y tiene arreglo, y se revierte.

—

CILIARY MUSCLE SPASM: Cuando uno está quieto leyendo en cama, con todos los

músculos en cero, y lo único que mueve es la vista, es natural que el foco de

refuerzo de producción de CO2 sean los músculos de la vista.

No me sorprende para nada que ahí se contracture el ciliar.

De hecho, hay días como hoy, en que me tengo que parar al lado de la ventana,

"cerrar los ojos y esperar", a que se relaje el ciliary así se relaja el cuello,

y al rato siento el cuello flojo, como con WD40, escucho un cric cric en el

cuello, y en los ojos siento el ruido de brr brr de que algo fluye y baja

haciendo ruido, al relajar y como apretar los ojos.

Así que un espasmo o sea, contractura, o sea que queden fijos los músculos de la

vista, traban algo, algo no fluye. Y traban trapecio cuello porque van a la par.

Al destrabar, algo vuelve a fluir.

Si no se destraba, al rato hay photophobia (tal vez también por umbral excitatorio reducido, con post amplificación), y dolor de cabeza detrás de ojos

y nariz, como que algún fluido se acumuló ahí y no puede drenar.

—

VISUALIZAR ANTES DE HACER: Por eso visualizar funciona, porque empezamos a traer

el nuevo contexto antes de hacer el salto, y así se acorta el GAP sin CO2.

Esto se desprende necesariamente, forzosamente, del solo hecho de que el cerebro

necesita mantener un mínimo de actividad, y de que también tiene un máximo de

temperatura. Como los straps de un CPU de PC moderno.

ADHD es un throttling: cuando estamos por llegar a un GAP (mínimo de CO₂), o

cuando vemos que podemos superar la temperatura (máximo metabolismo) con una

tarea, el cerebro se obstina.

Posta, esto está visto en SPECT por Dr Amen y seguramente otros. Lo llaman

tener un cerebro especial, o intereses particulares y que solo puede atender esos intereses porque si no se "Apaga". Bullshit. Es toxicidad. Es "Polymer Danger Stress". Otro nombre puede ser "Polymerizability Zone Avoidance Stress".

—

LEVANTARSE SILLA CUANDO UNO ESTÁ TILDADO: Si uno no puede soltar el contexto, es

que el cuerpo está muy quieto y el cerebro agarró todo el load de generar el CO₂

y el terror al GAP es importante. La solución?: Moverse. Y así el load que corresponde al cerebro es menos, y se va aflojando el grip al contexto actual y

se podrá saltar al siguiente. Mientras nos movemos (sea hacer un mandado, o

pararse aunque sea), ponerse a pensar y visualizar algún aspectito, alguna

puntita del contexto al que queremos saltar (ej: cómo debería verse la UI que pidieron, o qué frase hay que googlear primero para resolver tal BUG). E ir llenando eso y visualizando.

—
PARKINSONISMOS: No me sorprendería si los parkinsonismos también son intentos del cerebro, pero de otra parte del cerebro, de no quedarse sin O₂, generando actividad espúrea para poder generar CO₂ para poder incorporar el O₂ por efecto Bohr.

Si esto fuera así, entonces Buteyko y detoxificar el cerebro con ketonas (y supongo que con la fibra soluble que siempre dice Garrett Smith), es lo indicado.

Ahora entiendo por qué los bloqueantes de Dopamina producen Parkinson:

- 1) La Dopamina no es un neurotransmisor, es una molécula de desperdicio que se pasa desde lo profundo del cerebro hacia la corteza, para ser descartada.
- 2) Los remedios esos hacen que se ralentice ese detox, y se acumulen toxinas, no solo Dopamina si no otras, y supongo que Isoprenes, en lo profundo del cerebro y en todo el camino.
- 3) El cerebro reacciona, llegado cierto punto, generando CO₂ con

activaciones espúreas, parkinsonismos, intentando safar del tema de que

Citocromos P450 van quedando bloqueados con CO de detoxificar tantos

isoprenos, terpenos, terpenoides, carotenoides.

Seguro me faltan cositas, como detalles del Squalene y del Cholesterol, y las

vias y velocidades. Pero es por ahí.

William Curtis con su esther de ketonas, pienso que ese día tenía un buen día

porque disolvía isoprenes y ese día tenía un buen día. Supongo que tenía o tiene

décadas de toxinas en el cerebro, y debe primero que nada dejar de consumirlas,

porque dijo que hace keto en vez de carnivore, hay que ver qué porquerías procesadas o de plantas come y si come organ meats que son un desastre.

Me gustaría saber si la gente con Parkinson lo tiene por las toxinas que ya estaban acumuladas de antes, con un tremendo backlog, o si además sin excepción

todos los padecientes de Parkinson siguen consumiendo terpenos en la dieta como

locos, replenisheándolos.

—

PENSAR CON LAS PIERNAS: Un querido amigo de la secundaria, se la pasaba agitando

las piernas mientras pensaba en clase, para arriba y para abajo. Ahora tiene

sentido. Generaba CO2. Aliviaba al cerebro relevándolo de la carga de hacer él

solo el CO2 entre GAPS. Willy Tseng ?sacar. Muy inteligente.

—

TINNITUSMIX, UNA HIPÓTESIS: Creo que el TinnitusMix funciona porque es más

efectivo que la música en hacer un Biasing del gasto energético y producción de

CO2, entonces hay varios loops mentales que se pueden relajar. Uno de ellos, el

loop que genera el Tinnitus. Lo primero que dice Dave Case es que cuando se pasa

el discomfort inicial (porque es puro ruido), empieza a producir relajación y

que él y todos lo usan para relajarse. Noto lo mismo.

Me relaja los músculos del cuello, ciertos músculos de la cara. Y ciertas cosas de la audición me relaja, y músculos de alrededor del oído. Y me facilita

la buena postura. Sobre todo lo del cuello, "me pone WD40 en el cuello". La tensión en el cuello se diluye, se desvanece, y el Atlas y C2 vuelven a su lugar

como con WD-40.

Lo mismo el otro que uso:

"RelaxingMeditation - Los Científicos NO PUEDEN Explicar Por Qué Este Audio

CURA Las Personas 528Hz - Ondas Alfa - 2023-07-18.mp4"

Que me parece que no tiene nada de 528Hz porque cuando lo analicé eran picos bajo 60Hz lo interesante. Creo que son Binaural Beats en Alfa, con algo de música placentera a la vez.

En fin, esos binaural beats producen el mismo efecto WD40 en el cuello, a veces de manera muy poderosa.

No se puede negar que ambos tienen alto contenido de Bajos, de Graves, y que

además Dave Case en el caso de su Tinnitus Mix insiste en que usen auriculares

Koss de DuoFilm. Yo tengo unos Sennheiser de Duofilm, y el efecto es patente.

Quizás además tienen un efecto antimicrobial, por ondas acústicas que hacen

vibrar y reventar cositos con membranas chicas, como mostró John Bedini con

paramecios en un videito choto de su website (aunque él probó de todo para

llegar a las frecuencias exactas, pero no se expresó claramente, capaz hizo un

sweep).

Si la necesidad de CO2 por loop mentales es por estar hasta las tetas de toxicidad, y si TinnitusMix y BinauralBeats actúan sobre la toxicidad (matando

paramecios, bacterias, cándida, etc.), entonces el efecto también va a ser disminuir la necesidad de loops para generar constantemente CO2.

Es solo que van a actuar de manera indirecta. Lo mismo, pero indirecto.

Porque por qué si no estos 2 sonidos especiales son tan potentes en relajar el

cuello y otros sonidos y otra música no?

Son preguntas abiertas, hilos para profundizar.

—

TAI CHI: El "tai chi", "taichí" o "taichí chuan", es mantener el foco en movimientos suaves del cuerpo, bien deliberados, y así sacar el foco hacia afuera de la mente.

Estamos hablando de lo mismo?

Sacar la generación de CO2 afuera de los loops? Y es otra forma más de hacer

Buteyko cuyo feedback produce ripples en la manera en que respiramos, simplemente

porque es imposible mantener el foco en algo que dura más que una respiración si

respiramos mal, entonces nos fuerza a buscar la manera de respirar bien?

—

CENTRAL FIXATION: Cuando hago central fixation del Método William Bates, y hago

zoom en la curva de una letra "O" por ejemplo, de golpe me da un shake de

relajación, se me gira el cuello o me da un jerk las piernas. Seguro tiene que

ver con todo esto.

—

ADICCIONES: Creo que una persona adicta es una persona que tiene tanta toxicidad

y un ControlPause tan bajo, que no le queda otra que llenarse la cara y la mente

de actividades y sustancias que le impidan hacer una verdadera pausa de bajo CO2

de manera que no pueden soltar nada, y van de liana en liana, de hit en hit desde el amanecer hasta la noche, sin frenar, porque si frenás baja el CO2, sube

la temperatura, o empieza el Detox.

Están postergando el Detox y postergando la Pausa.

Están en una franja delgada de CO2 y de Temperatura, y de Impending Detox.

Están operando en un margen finito casi fuera de Spec. Y buscan homeostásis,

buscar volver a estar en Spec, pero no es para ese lado. En vez, es para el lado

que tenés que SUFRIR UN POQUITO AL COMIENZO PARA ESTAR MEJOR DESPUÉS.

Entonces esto es una manera de definir a una Persona Adicta de manera independiente de lo que consume para buscar esa homeostasis.

El adicto a café y cigarrillos y música, cafeína y nicotina, (ese era yo) se mantiene en la franja delgada de homeostasis con café y cigarrillos, pero tiene

el mismo problema que el adicto al alcohol o a la comida chatarra y obesidad

mórbida.

La diferencia entre el cafetero, el alcohólico y el obeso mórbido, es la modalidad de consumo que elige para acallar la necesidad constante de CO2, al mismo tiempo que bajar la temperatura de cuerpo y cerebro, y de postponer el Detox, para evitar el desborde de la toxicidad en sangre de Isoprenos y su manera de llevar el "Polymerizability Zone Avoidance Stress".

Que todos terminen en Dopamina alta, (y yo pienso que la Dopamina es un químico de desperdicio taggeado con Grupo Amino, una manera de exportar cositos indeseables con dobles uniones empacados en forma de anillo de benceno, taggeado para ser transportado hasta el exterior del cerebro), es prueba de que es el mismo problema, el mismo origen.

Solo elijen una modalidad distinta para aplacarlo de la mañana a la noche.

Llega un punto que eso no puede durar para siempre.

No se puede postergar el Detox sumando Toxinas para siempre.

Ni bajar el metabolismo para bajar la temperatura para siempre.

Ni respirar rápido para evacuar el CO pero produciendo tensión en todo el

cuerpo y mente y loops mentales para subir el CO2 a la vez, siendo que el ControlPause abajo de 5s es que ya casi te morís.

--->

RESUMEN BRAIN LOOPS EN ADICTOS:

=====

Están fuera de spec, contra la espada y la pared, en una delgada franja de CO/CO₂, Temperatura Máxima y Toxinas En Sangre, y el mecanismo de homeostasis que eligieron es:

Resumen del resumen:

-POSTERGAR DETOX SUMANDO TOXINAS (mantenerse en modo absorber en vez de modo

dumpear)

-OVERBREATHING PARA ALCALINIZAR SANGRE Y SACAR CO (pero se traba el CO en

la molécula de P450 sin CO₂ y deja de salir, es para el otro lado).

-TENSIÓN EN CUERPO Y MENTE y LOOPS MENTALES para generar CO₂ compensando el

overbreathing.

-BUSCAR ESTÍMULOS EXTERNOS, experiencias para generar CO₂,

-BUSCAR MOVIMIENTO y overexertion para generar CO₂.

Hiperactividad, adicción

al running, buscar peleas, etc.

-a la vez que EVITAN FRÍO y EVITAN CALOR, y SE CALEFACCIONAN O REFRIGERAN

para corregir externamente que el cuerpo bajó su metabolismo para no subir

ni bajar su temperatura

("Polymerizability Zone Avoidance Stress"). El isopreno impone un límite de

temperatura, que el cuerpo compensa subiendo la presión bombeando más con

el corazón, para que se corra la temperatura de Boiling Point del isopreno

con más presión. Y el cuerpo produce Hipotiroidismo para no calentarse.

Resumen entero:

-POSTERGAR DETOX SUMANDO TOXINAS (mantenerse en modo absorber en vez de modo

dumpear), (comidas con Retinol, y comidas y sustancias que frenan o ralentizan Detox: caféina, nicotina, comidas con pesticidas, alcohol, cannabis, grandes cantidades de carbos y dulces (sensación de "antojo" es

en realidad sensación de "impending detox" y uno huye a consumir más carbos

y dulces, y así postergar el detox unas horas más, un día más),
glotonería: nunca hacer ayunos ni intermitentes ni de ningún tipo,
remedios (NSAIDs: aspirinas, paracetamol, ibuprofeno,
antihipertensivos (beta bloqueantes, ARBs, ACEIs, remedios para
hipotiroidismo, psiquiátricos (si tienen efecto en dopamina, quiere decir que trabaron el Detox: benzos, antidepresivos, antipsicóticos,
estabilizadores anímicos como litio, antiepilépticos), estatinas,
suplementos con Retinol o Cobre y otros suplementos, alimentos
fortificados con toxinas (Retinol, Vitamina D, Niacinamida, Hierro libre,

Ácido Fólico en vez de Folato, Iodo en la sal pero en una forma que en realidad es tóxica, Vitaminas B6 en mala forma (piridoxina, etc.)), todas las drogas recreativas, drogas bloqueadoras del dolor, etc.). Todas o frenan el Detox o al menos saturan la capacidad del Hígado, o clampean al

Hígado para que no dumpee, o son estimulantes para subir CO2. Todas postergan la incomodidad.

-mientras que HACEN OVERBREATHING para ALCALINIZAR SANGRE y PARA SACAR EL CO

(monóxido) que van generando los Citocromos P450

(pero OJO, ATENCIÓN que el CO se queda trabado, stuck, en los P450 si el

CO2 es bajo, y el overbreathing empieza a ser contraproducente. Es para el

otro lado), (Y alcalinizar sirve para no tener que dumpear mucho calcio para neutralizar cosas como Retinoic Acid, el CO2 disuelto en sangre es ÁCIDO Carbónico H2CO3).

-pero PONEN TENSION en todo el cuerpo y LOOPS MENTALES para generar CO2

(dióxido), (que si bajás el CO pero no subís el CO2 te quedás sin absorber

O2 por efecto Bohr, así que están obligados),

(Loops mentales: resolver problemas del pensamiento con pensamiento: es

una trampa que el instinto nos hace para que generemos CO2 en loops mentales que no tienen fin a propósito, otros loops mentales son bajones

depresivos, Default Mode Network, parkinsonimos cuando son del movimiento en vez del pensamiento).

El umbral activación baja y todas las neuronas disparan locas (miedos en loop: ansiedades, terrores, paranoia) y dan activaciones en loop de sentidos que no están: tinnitus, alucinaciones, etc.), lo cual sirve para subir el CO2 localmente en cerebro. Es un mecanismo de defensa del cerebro buscando homeostasis, no quedarse sin O2, ef. Bohr.)

-o BUSCANDO ESTÍMULOS externos, experiencias, para generar CO2 (música, TV,

café/mate/té, estimulantes, salidas, discutir/irritabilidad, etc.),

-o BUSCANDO MOVIMIENTO y overexertion para generar CO2 (hiperactividad,

adicción al running, buscar peleas, etc.)

-a la vez que EVITAN FRÍO y EVITAN CALOR, y SE CALEFACCIONAN O REFRIGERAN

para corregir externamente que el cuerpo bajó su metabolismo para no subir

ni bajar su temperatura

(porque ahí empezaría el Detox de isoprenos, sea por evaporarlos por piel y pulmón (que te da frío), o por quemarlos quizás en músculo, pero

tienen los pulmones tapados de MOCO por nicotina o mold o

rinitisPorAlimentosAlérgenos (QUIZÁS INSTINTIVAMENTE A PROPÓSITO BUSCAN

RECUBRIR LOS PULMONES DE MOCO) y los músculos no los usan ni transpiran

por piel porque no se ejercitan. Creo que los músculos queman isoprenos

generando calor haciendo el mini Thermal Runaway de una manera controlada... cuanto menos te movés, menos te querés mover).

(Los músculos queman colesterol para eliminar los isoprenos y para

termogénesis (y tal vez hígado y otros tejidos también lo hagan, tal vez

todas las células). El colesterol no es más que una forma de guardar los isoprenos que no es polimerizable en goma, y que se puede transportar y usar para generar calor quemándolos o para generar frío cuando volatilizamos isoprenos por piel y pulmones.

(Con los isoprenos es peligroso:

que (1) VOLATILICEN de golpe (ULCERACIONES POR CAVITACIONES,

agujeritos en todo tipo de tejido y en vasos sanguíneos, que se cubren con placa o sobrecrecimientos tipo pólipo o tipo tumor) volatiliza a 37°C a 80mmHg sobre 1atm, y a 38.66°C a 120mmHg

sobre 1atm),

que (2) hagan THERMAL RUNAWAY (quemaduras internas, C.H.E.),

que (3) se POLIMERICEN descontroladamente en amiloides en beta

sheets (ej: gluten + isoprenes), clots, gomas y bolitas vulcanizadas (si hay azufre y ciertas condiciones

micro-locales), NO DILUIBLES SIN KETONAS, que obstruyen
y
edematizan (líquido acumulado es bolitas de goma obstruyendo
el
flujo que drena).

El sistema inmune y otros tejidos pueden decidir envolver un
polímero en crecimiento CON UN SOBRECRECIMIENTO
NUESTRO (TUMOR)

para contenerlo y evitar que se siga polimerizando y mantenerlo
envuelto HASTA QUE LAS CONDICIONES EXTERNAS
SEAN DE DILUCIÓN de

polímeros. Hay gente que en décadas jamás genera esas
condiciones de dilución, como Ketosis y bajo consumo
isoprenos y

baja generación isoprenos por microorganismos, y bajo dumping
y
bajo azufre y bajo cobre. Sobre todo Ketonemia y Ayunos.

(Sobre dumping: Los Bile Acids son esteroides (sterols), que
son isoprenos enganchados de una manera conveniente o
fortuita.

"Bile Dumping" es "Isoprene Dumping".)

que (4) ALIMENTEN MICROORGANISMOS, ya que los
DOUBLE BONDS de los

terpenos y de cualquier PIGMENTO, sirven para captar energía
tanto de luz visible como de luz no visible (infrarrojo, UV, RF,
EMF, rayos X, etc.). (convertir fotones a movimiento de
electrones). No todas las configuraciones sirven ni resuenan con

todo tipo de luz. Cada una tiene su frecuencia / ancho de onda nm de funcionamiento. Y no todos los microorganismos pueden aprovechar todos los terpenos: tienen que encajar en complejos específicos que catalicen alguna unión con el paso de ese electrón. Además necesitan carbos. Quitando los carbos y los terpenos, se hace un "suelo infertil" para microorganismos como diría Garrett Smith. Parásitos, hongos / levaduras / cándida, bacterias, mycoplasmas, SIFO, SIBO, etc.

No solo aprovechan los que uno consume, si no que además hay microorganismos que fabrican y largan isopreno. Se hace un ciclo.

..No hagamos vibrar los isoprenos. Vibremos alto en vez..

("Polymerizability Zone Avoidance Stress": o si no,

"Isoprene Danger Zone Avoidance Stress": El isopreno impone un límite de temperatura, que el cuerpo compensa subiendo la presión bombeando más con el corazón, para que se corra la temperatura de Boiling Point del isopreno con más presión. Y el cuerpo compensa también

haciendo que la tiroides baje el metabolismo de todo el cuerpo y así baje su temperatura.

<---

Muy orgulloso de este resumen. Está para cuadrito.

—

Con Buteyko, quitás el OverBreathing como compensación, le quitás esa pata a

la mesa de la HomeostasisIncorrectaPorLoopsDeTensión, y no le queda otra al

cuerpo que cambiar de modalidad y se destraba e inicia el Detox por otro lado,

porque el OverBreathing es otra forma más de postergar el detox.

Buteyko habló bastante del Detox, aunque esa parte no la reproducen mucho

los que lavaron su método solo para tratamiento de asma, él decía que las Cleansing Reactions que se dan al iniciar el método son fuleras, y que son signo

de que lo estás haciendo bien, son deseables y esperables:

<https://thebreathingman.com/clearing-reactions/>

""Dr Buteyko's Discovery: The Destruction of the Laboratory
Excerpts from Volume 1 Chapter 19

Clearing reactions using the Buteyko Breathing Technique..."Yes, that's right," the Doctor confirmed. "In the handbook we took the line of caution.

We said that in some severe cases, the overall picture will be one of gradual improvement but some symptoms may temporarily recur in the second to

eighth week or later. Such recurrences are part of the healing process.

That's what we said -- but actually there's no hard and fast rule about it.

In the Lab -- as you can testify -- we've seen cases where clearing reactions

have started just a few hours after breath training gets underway. It all depends how intensively people practise and on the severity of their condition." Buteyko found the passage he'd been quoting in the handbook and

marked it with his fingernail. He leant back a little, making himself more

comfortable. "Clearing reactions are an interesting phenomenon. For ten years after the Discovery of the diseases of deep breathing I myself knew

nothing about what we now call the clearing processes. So I didn't mention

them anywhere. Of course patients had no knowledge of them either -- and

things generally went without a hitch. No-one was scared of anything. People

just thought, 'I've got a bit of an upset stomach'. Or maybe a patient had to

empty his bowels an extra time. Maybe someone's urine was a different colour. So what? People might have a bit more saliva. Or a period of disrupted sleep...

..."The clearing reactions are actually quite simple. Deep breathing disrupts

the metabolic process in the cells, starving them of oxygen. The body then

excretes beneficial salts -- sodium, potassium, magnesium, calcium, phosphorus -- as it compensates for the increasingly alkaline environment.

You'll know how that movement towards alkalinity occurs, I'm sure."
The

Doctor wrote down the chemical formula on a piece of paper and moved it over

to Natalya. "Carbon dioxide dissolved in water is exactly the same thing as

carbonic acid." He jabbed a finger at the formula he had written. "And since

deep breathing brings about a deficiency of carbon dioxide in the body, the

inner environment naturally becomes more alkaline. Deep breathing distorts

immune reactions since it leads to an accumulation in the body of partially

oxidised metabolic compounds that cause allergic reactions when they come

into contact with external allergens. When deep breathing is eliminated using the Method, the metabolic processes are normalised. The excretory

organs work more efficiently, and that's what leads to the body cleansing itself. In the majority of patients, clearing reactions are observed through

all possible channels: salivation increases, as does lachrymation and sweating; people experience head colds, the elimination of phlegm and so on.

It's a very beneficial process. But unfortunately it can be a bit painful.
It's actually like the patient's illness re-run backwards. The fainthearted
can take fright. But clearings don't occur without any let-up -- they
happen

when the maximum pause reaches the 10, 20, 40 and 60-second
thresholds. And

it's important that these thresholds do get reached! It takes some people
months to get there..."

<---

—

Muy contento con ese resumen, para imprimir y poner en cuadrito con
marco está.

PALMING DE WILLIAM BATES Y FRICCIÓNAR PALMAS DE SADHGURU Y KARATE KID:

=====
=====

Fuera de joda, creo que sé lo que tienen esas cosas en común.

Serían efectos de temperatura con Isoprene.

Que al frotar las manos, algo se activa, algo se estimula.

Pueden ser Citocromos P450, puede ser estimular al hígado a secretar algo.

Sin duda, al elevar la temperatura de la sangre que pasa por las palmas,
hay

un poquito de stress hormético ahí que estimula poner en marcha algún aspecto del detox.

Esto no tenía sentido antes, porque qué tiene que ver la temperatura en Detox.

Resulta que ahora que sabemos que el Isoprene tiene su temperatura de evaporación justo cerca de la temperatura de la sangre, y que va variando y que ese punto Boiling Point termina teniendo que ver con la presión actual en sangre, y con la temperatura exterior, con el ritmo metabólico, y si uno está quieto o ejercitando.

Entonces imagínate, que manteniendo el cuerpo igual de fresco, pero empezando

a elevar fuertemente la temperatura de la sangre en las palmas, solo de esa partecita del cuerpo, algunos Isoprene se van a romper, van a desatar un poquito

de secreción de proteína de Heat Shock, y eso va a estimular el detox en general

del cuerpo a recibir un empujoncito, un envioncito, sin que haya emergencia a

nivel global del cuerpo, solo en las palmas.

34°C es la temperatura de ebullición del Isoprene a 1atm.

El cuerpo humano está a 120/80 de presión, que son entre 1.16 y 1.10 atmósferas (1.16 atm es 880mmHg que son 760+120mmHg).

38°C es la temperatura de la sangre típica promedio, pero esa no es la temperatura usual de la sangre en las palmas, va a ser menos normalmente.

Lo interesante: Creo que al frotar las manos, la temperatura más alta del punto más alto de las palmas puede alcanzar 50°C, fácil. Pero es un puntito chiquito. Con algo de heat shock protein que se secrete, ya sirve. Un stress local estimula una respuesta global, y termina siendo beneficioso.

Qué es lo que pasa cuando se detecta que los isoprenos se están por hervir en

las palmas o globalmente? Tal vez se aumenta la presión de vuelta en sangre. Tal

vez se estimula más a los riñones a que filtren los desperdicios hacia orina.

Tal vez se irrita la circulación de linfa, un pulsado de emergencia de esfínteres y válvulas de circulación de linfa por todos lados. Quizás se

deploye aon macrófagos. Quizás un bile dump de cierta composición. No sé. Cosas

para testear en el futuro.

Debe ser milenaria la técnica.

Nadie sabía por qué.

A mí se me acaba de ocurrir esta hipótesis:

La perspectiva: Isoprenos son críticos en temperatura, y las palmas calientes

proveen un stress hormético local con influencia global.

—

1) En este video, Sadhguru habla de frotar las palmas para despabilarnos:

"How To Activate Your Entire Body In The Morning - Start Your Day Right

- Part 2", Sadhguru, 2024-06-07.

<https://www.youtube.com/watch?v=ni-1Thdj7fs>

Ahí froté las palmas, y sentí cambios en todo el cuerpo. Estaba un poco tembloroso de frío y empezando a tener un poco de sueño, y eso cambió, y sentí

parestias hasta en las piernas. A los 4 minutos tuve que ir a hacer pis.

2) Luego, en este libro, William Bates habla de hacer "Palming", que sería colocarse las manos en los ojos:

"The Bates Method For Better Eyesight Without Glasses". William Bates, 1940.

La idea de Bates era ayudar a "Ver el color negro" o "recordar el color negro",

que es su manera de relajar no solo el ojo, el hardware, si no también la parte

visual del cerebro, el software digamos, sacarlo del modo "strain", sobreesfuerzo.

Bates dice que hay que hacerlo sin hacer presión en los ojos, pero también

dice que es un método que es tan bueno que cualquiera lo aprendió a hacer instintivamente en su vida.

Ahí es donde yo digo, que tal vez lo importante es el cambio de temperatura en

los ojos, y claro, también la relajación del strain también para que se achique

la inflamación del nervio en el tracto óptico y circulen los fluídos por alrededor.

Pero yo digo que la temperatura de la palma en la cara, la frente, y en las pestañas es importante.

Bates dice sin hacer presión, yo digo que instintivamente uno quiere tocar las

pestañas para comunicar la temperatura al globol ocular, y que probablemente

eso sea importante y beneficioso.

Hasta también pienso que algo de presión muy muy leve puede ser beneficiosa en

los globos oculares. Sin raspar las córneas contra las pestañas y sin empujar

fuerte hacia la mácula, la retina del fondo del ojo, que se puede dañar.

3) Y famosamente, Pat Morita, durante la pelea final de Karate Kid, cuando Ralph

Macchio ya tiene la pierna herida, hace un healing frotando las manos:

"Miyagi healing", 2013-08-03.

<https://www.youtube.com/watch?v=5UUyVz2DISY>

acá lo mismo:

"Miyagi is a Magician", 2010-06-16.

<https://www.youtube.com/watch?v=v4vnJjUimvM>

Y este es de otra parte de la peli donde hace lo mismo de frotar manos, aplicar calor, y curar (desinflamar?):

""Miyagi Reiki" from The Karate Kid (1984) Columbia Pictures", 2011-07-25.

<https://www.youtube.com/watch?v=vJNYLBIfq8M>

Ese healing tipo Reiki o tipo quién sabe qué, sin duda involucra aumentar la

temperatura de la herida o de otra parte del cuerpo, para influir en el proceso

de detox. Quizás para darle un empujoncito tipo stress hormético hacia el otro

lado. No sé, habría que estudiarlo.

Quizás en el palming es el desbalance de temperatura que los ojos necesitan

para empezar a dumppear. Sea de frío, de manos frías, o de calor. O tal vez para

que se achique el nervio óptico, desinflame y permita intercambio de linfa por

alrededor del bundle. (nota: también sirve mucho el ejercicio Salamander, de

kinesio/osteopatía, para eso, que es girar los ojos hasta un extremo, y esperar

a que el nervio vagal se irrite o relaje, y claramente lo que uno hace es influir a nivel del bundle óptico, del tracto óptico que incluye al nervio pero

también el intercambio de fluído).

4) Un par de veces Wim Hof dijo que la gente que no puede hacer Cold Exposure o

inmersiones, etc. porque su estado de salud es frágil, que pueden empezar por

poner solo las manos en frío. En una cubeta con hielo por ejemplo.

Eso dice todo.

Dice, en otras palabras, que el cuerpo usa a las manos de sensor, y que puede

producir mucho del mismo efecto de sumergir el cuerpo entero en el frío. Puede

iniciar el mismo proceso.

Esto lo dijo en entrevista con Jordan Peterson en el podcast de Wim Hof de

spotify, episodios N2 y N3:

"#2 Dr. Jordan B. Peterson (Part 1)", 2021-06.

<https://open.spotify.com/episode/7zgoBTacKTDmFDBj5ssBWx>

Y:

"#3 Dr. Jordan B. Peterson (Part 2)", 2021-07.

<https://open.spotify.com/episode/4h2IRWmKjrev6KdGM4pbXw>

No recuerdo si lo dijo en la Parte1 o en la Parte2.

Y también dijo algo similar en un short o video sobre Cold Exposure, en minuto 12m26s:

"Wim Hof Cold Shower Tutorial for Beginners!", 2020-06-28.

<https://www.youtube.com/watch?v=7uTyrarHwYE>

—

En fin, son todos efectos que pensaban que eran Woo pero creo que son reales y

están mediados por cambios de temperatura.

Mi aporte es en resaltar lo crítico de la temperatura del Isoprene.

Y que obvio que eso va a dar señales de acelerar o frenar detox, y de acelerar o

frenar inflamación, respuesta inmune.

Y que en gente que ya no tiene status tóxico, que ya no tiene tantos terpenes

acumulados en hígado y tejidos y adipocitos, de acumulación de toxinas y que no

anda comiendo comidas altas en terpenes, ya no necesitará estas cosas. Es la gente "sin inflamación", la misma gente que puede andar en ojotas y shorts en invierno, y que puede hacer ejercicio fuertísimo en verano sin levantar BPM del corazón ni elevar presión sanguínea, ni casi transpirar.

ISOPRENES Y REGULACIÓN DEL pH:

=====

ResearchToDo: Por qué tomar Magnesio o tomar Potasio nos baja la presión?

Son minerales que al combinarse con ácidos, los convierten en sales y bajan la acidez.

Se los considera alcalinizantes del pH sanguíneo?

Se los considera como buffer amorgiguador en el fondo, ahí, listos para recibir Retinoic Acid loco y suelto y neutralizarlo?

O nos están haciendo mal el Magnesio y el Potasio de una manera que nos hace expulsarlos por intestino (el Magnesio estimula el movimiento intestinal, tal vez en realidad estimula un bile dump).

Hay que researchearlo.

Pero va por ahí.

O sea, reformulando: sabiendo lo que sé ahora, que la presión aumenta para compensar un posible thermal runaway de isoprenos,

cómo juega eso con el pH?

(Recordar que el Sodio de la sal tiene el mismo efecto neutralizante que el Magnesio y el Potasio y el Calcio. Frena los ácidos loquitos sueltos en sangre y los convierte en sales solubles excretables, creo. No por nada en el Keto Flu y en el inicio de Keto le urgen a todo el mundo que (1) se hidrate, y (2) coma con mucha sal. O sea, el blah blah de los electrolitos de siempre).

ResearchToDo: Buscar "Boiling Point Isoprene versus pH".

ResearchToDo:Cuál es la relación de los isoprenos, squalenos y colesterol con

el pH? Qué les pasa con pH?

El squaleno se deforma con pH bajo? Qué onda.

Vibran más con la luz en esas formas sus double bonds?

Con pH más ácido, y así deformados, al vibrar más con la luz no visible, alimentan más a los bichitos (bacterias, levaduras, mycoplasmas?).

Fenilalanina y Tirosine y Dopamina son toxinas.

Capítulo 10

?referenciasALugaresDondeSeVeDopaminaNoEsSistemaRecompensa Y que tiene más que ver con hidratación y tamaño ventrículos, y que los remedios que la targetean, targetean muchos receptor site más, y que nunca se diseñó los fármacos originales pensando en Dopamina. RobertWhitaker y otros que encuentre.

PHENYLALANINE and TYROSINE and TRYPTOPHAN are TOXINS OR TOXIN METABOLITES:

=====
=====

ResearchToDo: No me importa que los codones UUU y UUC pidan Fenilalanina.

No me importa que la T4 y T3 se hacen con Tirosina. No me importa que la

serotonina se hace con Triptofano. No me importa que la Tirosina es precursora

de Dopamina, Adrenalina y Noradrenalina... Son toxinas.

Son los únicos 3 aminoácidos que tienen double bonds, que tienen benceno.

Que resuenan con la luz.

Ojo, capaz la naturaleza sabia les dio doble rol: Quizás sean toxinas a eliminar pero en el camino se empezó a aprovechar que resuenan con la luz y que

son un desastre hidrofóbico y solvente y su tema con el oxígeno, etc.

TAG AMINO NITRÓGENO: Que se les taggee agregando un grupo Amino, no las hace

mágicas. Es un tag. Serán amino-ácidos, pero solo mientras están taggeadas de

esa manera. Siempre que veo double bonds donde el N nitrógeno forma parte,

pienso que fueron desactivados. Sea que forme parte del anillo el N o que esté

en otra parte de la molécula. Va a resonar distinto.

ESENCIAL: Ya es muy curioso que todo el mundo subraye que la Fenilalanina es

"esencial" es decir, que no lo fabrique el cuerpo humano.

RIBOSOMAS Y F: Que los ribosomas puedan incorporar Fenilalanina no significa

que sea un building block legítimo. Simplemente que se re-aprovecha la

maquinaria para fijarlo y llevárselo de la célula. Para confirmar esta

hipótesis, tengo que hacer zoom en ver qué proteínas se construyen con F. Qué

pasaría si esas proteínas no estuvieran? Apuesto que son proteínas de Signaling,

que según Garrett Smith suele ser el eufemismo para decir en realidad "toxina

que se envía de un lado para otro para metabolizar y expulsar".

TIROIDES: Ver a la Tiroides como un órgano que desactiva toxinas colocándoles

iodo cambia todo. Si con ese iodo pueden ser transportadas de un lado a otro sin

hacer daño, y ese iodo se recicla quitándoselo antes de excretarlas, tendría sentido. Habría que checkear esta idea.

METABOLISMO Y TIROIDES: Apuesto a que el metabolismo normal del cuerpo,

músculos, cerebro, genera mucho volcado de toxinas, y que si no se las desactiva

con iodo, hay que frenar todo. Se frena el metabolismo. Como que es un paso

limitante.

NEUROTRANSMISORES SON TOXINAS: De los neurotransmisores como toxinas que se

van evacuando del cerebro de forma ordenada hacia el exterior, hacia fuera de la

corteza (que tiene pliegos para optimizar superficie de intercambio), ya escribí

otros días. Y de lo lento que sería el cerebro si los mensajes fueran químicos

en vez de eléctricos, y lo absurdo que es que la mitad de la señal fuera eléctrica y la otra mitad química.

PSORALEN vs RETINOIC ACID:

=====

ResearchToDo: Estaba viendo porquerías aromáticas con anillo de benceno para

entender el tema de Phenylalanine reinterpretado como toxina, y acá:

"Furanocumarina"

<https://es.wikipedia.org/wiki/Furanocumarina>

encontré esto:

""""Algunas furanocumarinas estudiadas se activan en presencia de luz ultravioleta A (UV A) en la región de 320–400 nm. Al ser activadas, sus electrones alcanzan un estado de alta energía, con lo que pueden insertarse

a sí mismas en la doble hélice del ADN y unirse a las bases pirimidínicas

(citosina y timina), con lo cual bloquean la transcripción y la reparación del ADN, y finalmente llevan a la célula a la muerte. """"

Me pregunto si otras toxinas con anillos aromáticos, o sea, anillos de benzene /

benceno, no funcionan de manera similar.

No es solo con UV con lo que vibran.

Obviamente, esto no lo leí en ningún lado, pero es obvio, la frecuencia de resonancia y la luz o EMF con la que respondan, va a estar determinada por el

peso de la molécula. Entonces le agregás o sacás un átomo y ya queda tuneada

para otra longitud de onda.

Un grupito distinto, y el caroteno cambia el color. Amarillo, rojo, etc. etc.

Lo mismo para EMF, Wifi, Xrays, 5G, etc etc.

—

Lo mismo dicho por la wiki en inglés en:

<https://en.wikipedia.org/wiki/Psoralen>

dice:

""Psoralen is a mutagen, and is used for this purpose in molecular biology

research. Psoralen intercalates into DNA and on exposure to ultraviolet (UVA) radiation can form monoadducts and covalent interstrand cross-links

(ICL) with thymines, preferentially at 5'-TpA sites in the genome, inducing

apoptosis. Psoralen plus UVA (PUVA) therapy can be used to treat hyperproliferative skin disorders like psoriasis and certain kinds of skin cancer.[2] Unfortunately, PUVA treatment itself leads to a higher risk of skin cancer.[3]""

La palabra clave es:

INTERSTRAND CROSS LINKS

—

Lo mismo hacen los aldehídos, y lo mismo supongo se podrá encontrar que hace el

Retinoic Acid.

Pero el tema es que, o sea, ya no sabemos qué onda, es una sopa, es un lío.

Es posible que ni siquiera sean ni los aldehídos ni los psoralenos, si no que estén asociados a Retinoic Acid ahí presente y sea ese el que siempre hace el

daño.

Que uno le abra la puerta al otro.

O no,

O tal vez el retinoic acid revierte a aldehído y ahí hace el daño.

Es un desastre igual.

Son toxinas de plantas.

Qué se piensan los veganos? Que como se defienden las plantas?

Lo hacen con este tipo de ataques.

Te hacen un firulete en las hebras del ADN.

—

PIGMENTOS vs VINAGRE vs HONGOS vs RESONANCIA vs PESO MOLECULAR:

=====
=====

ResearchToDo: PIGMENTOS vs VINAGRE.

Me pregunto si la razón que el vinagre funciona para eliminar hongos, es que

el ácido acético modifica las moléculas de pigmentos de los que se sirven los

hongos para captar energía (esto está documentado, lo hacen por ejemplo con la

Melanina), y así al cambiarles el peso a la molécula pierden las frecuencias de luz visible o no visible que tenían disponible en esa pared que estás limpiando. Y ya no les sirve la frecuencia de resonancia con la que quedan.

En fin, es muy tirado de los pelos, pero lo anoto por que no es el tipo de cosas que uno piensa y se me ocurrió y vale la pena checkear algún día.

Checkearía buscando qué pasa con esos pigmentos en vinagre, y checkearía

comprando un medidor de EMF y anotando diferencias en paredes que tuvieron

hongos con paredes que no. Tenemos una torre de celular proximal a la pared con

más hongos (la del espejo), en line of sight. No es joda esto. Tampoco es tan

tirado de los pelos, que la naturaleza re- aproveche la energía en cualquier forma en que venga.

Para más detalles, empezar por ver:

"Google: Melanin fungus non visible light"

<https://www.google.com/search?q=melanin+fungus+non+visible+light>

y

"Google: Melanin vs vinegar"

<https://www.google.com/search?q=melanin+vs+vinegar>

dice:

""Apple cider vinegar (ACV) helps lighten dark spots through its acetic acid content. Acetic acid can inhibit melanin production, the pigment responsible for dark spots, and BREAK DOWN EXISTING MELANIN GRANULES. This

process gradually reduces the intensity of hyperpigmented areas, leading to

a more even skin tone. Jul 1, 2024""

"Apple Cider Vinegar for Dark Spots"

<https://oncquestlabs.com/blog/apple-cider-vinegar-for-dark-spots/>

Ahí dice que el vinagre, el ácido acético, DEGRADA GRÁNULOS DE MELANINA.

Ya tengo el instinto bien afilado con estos temas. Ya ni me sorprende.

Hehe.

CHOLESTEROL HYPERRESPONDERS KETO vs BCO1 vs BETACAROTENE:

=====
===

ResearchToDo: Parece que torturaron unos ratoncitos sacándoles la enzima que

convierte BetaCaroteno a Retinol. Y lo que pasó es que cambiaba el colesterol en

sangre.

Luego se fijaron también cuáles tenían más aterosclerosis, y eso varió también.

La relación causal es truculenta, porque lo que hace no es tanto bajar la síntesis de colesterol, si no reducir su dumpeo, y en algún lado queda acumulado. Hay que hacer zoom y leer cada detalle. Al final, la nota dice:

""The researchers traced this effect to the animals' livers. "We observed

that in mice with high levels of vitamin A, the secretion of lipids [cholesterol] into the bloodstream slows down," says Amengual.

"What happens when the body cannot process beta carotene?"

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/what-happens-when-the-body-cannot-process-beta-carotene#Atherosclerosis-risk>

Lo triste es que la conclusión de esta gente es dar más Vitamina A a la pobre

gente que no se puede deshacer de ella, o cosas así. Se autosuperan en estupidez. Se me rompió el surprise-bone, porque ya nada me sorprende de estos

idiotícos.

De vuelta, del abstract:

"Beta-Carotene conversion to vitamin A delays atherosclerosis progression by

decreasing hepatic lipid secretion in mice", Zhou, 2020.

[https://www.jlr.org/article/S0022-2275\(20\)43735-6/fulltext](https://www.jlr.org/article/S0022-2275(20)43735-6/fulltext)

dice:

""Lipid production assays found that retinoic acid, the active form of vitamin A, REDUCED THE SECRETION of NEWLY SYNTHETIZED triglyceride and

cholesteryl ester in cell culture and mice.""

O sea,

dice,

que,

se sintetizó nuevo colesterol y triglicéridos,

pero se redujo la secreción.

""To determine whether vitamin A reduces plasma cholesterol concentration

by regulating VLDL secretion, we used McA rat hepatocytes, a

well-characterized model of VLDL assembly and secretion (16, 35). We cultured McA cells in the presence of retinoic acid, the transcriptionally active form of vitamin A. As expected, McA cells exposed to 2 μ M retinoic

acid for 6 h SHOWED MARKED INDUCTION OF CYP26A1 (Fig. 4A). Under these

experimental conditions, we quantified the secretion of newly synthesized

cholesteryl esters by adding [3H]cholesterol to the cell media for 4 h.

Cells exposed to retinoic acid showed approximately 30% reduction of [3H]cholesteryl ester in the media compared with vehicle-treated cells.

These changes occurred without changing the radiolabeled cellular content of

[3H]cholesteryl ester (Fig. 4B). To determine whether retinoic acid also decreased hepatic triglyceride secretion, the major lipid component of VLDL

(36), we exposed McA cells to retinoic acid for 2 h and [14C]glycerol for

the remaining 4 h of treatment. Cells exposed to retinoic acid had 30% lower

hepatic triglyceride secretion than DMSO-exposed cells. Intracellular

[14C]triglyceride in lysates remained unchanged between groups (Fig. 4C).""

Ahí dice que con retinoic acid, se hace más Cyp26a1.

TABACO vs ISOPRENOIDES vs NICOTINA vs INQUIETUD:

=====
ResearchToDo: Tabaco, isoprenoides, inquietud.

Por algún lugar leí que el tabaco tiene un montón de isoprenos. Así que listo,

eso explica montones de cosas.

Creo que la inquietud que los fumadores sienten, y yo la sentía cuando fumaba,

viene por el lado de postergar el detox. Y no por la nicotina en sí.

Pero no es tan simple la relación.

Es posible que el cigarrillo irrite al hígado y lo haga trabajar más, y que entonces la persona opera en otro nivel de búsqueda de toxinas en montaña rusa

todo el día, porque el hígado tiene mayor capacidad instantánea. Aunque eso no

se puede extender al infinito.

Mayor potencia de detoxificación instantánea, pero lo estás gastando y me

imagino que se empieza a acumular.

Y la Detox Debt va aumentando.

Y el día que empiece el Detox es duro.

Y entonces la inquietud por postergarlo es mayor.

Las adicciones son postergar el Detox.

NICKEL / NIQUEL vs CATALYSIS OF EXOTHERMIC DOUBLE
BOND BREAKING:

=====
=====
ResearchToDo: La dermatitis con nickel, que se calienta la piel y se pone rojiza, tiene que ver con que el Nickel cataliza el hidrogenado de double bonds?

Ver acá:

"Catalytic Hydrogenation of Alkenes"

[https://chem.libretexts.org/Bookshelves/Organic_Chemistry/Supplemental_Modules_\(Organic_Chemistry\)/Alkenes/Reactivity_of_Alkenes/Catalytic_Hydrogenation](https://chem.libretexts.org/Bookshelves/Organic_Chemistry/Supplemental_Modules_(Organic_Chemistry)/Alkenes/Reactivity_of_Alkenes/Catalytic_Hydrogenation)

Acá dice que exotérmico:

""Hydrogenation of a double bond is a thermodynamically favorable reaction because

it forms a more stable (lower energy) product. In other words, the energy of the

product is lower than the energy of the reactant; thus it is exothermic (heat is

released). The heat released is called the heat of hydrogenation, which is an

indicator of a molecule's stability.""

Y acá dice que necesita catalista:

""Although the hydrogenation of an alkene is a thermodynamically favorable

reaction, it will not proceed without the addition of a catalyst.""

Y acá que ese puede ser Níquel:

""Common catalysts used are insoluble metals such as palladium in the form

Pd-C, platinum in the form PtO₂, and nickel in the form Ra-Ni.""

Y dice:

""With the presence of a metal catalyst, the H-H bond in H₂ cleaves, and

each hydrogen attaches to the metal catalyst surface, forming metal-hydrogen

bonds. The metal catalyst also absorbs the alkene onto its surface. A hydrogen atom is then transferred to the alkene, forming a new C-H bond. A

second hydrogen atom is transferred forming another C-H bond. At this point,

two hydrogens have added to the carbons across the double bond. Because of

the physical arrangement of the alkene and the hydrogens on a flat metal catalyst surface, the two hydrogens must add to the same face of the double

bond, displaying syn addition.

Entonces, esa es la alergia al níquel?

Genera una reacción exotérmica y empieza a reventar toda la piel?

Porque hay phenoles y carotenoides sueltos y fragmentos de PUFAs y MUFAs,

carotenoides, terpenos e isoprenos? Que todos tienen en común double bonds?

**Hipotiroidismo es baja temperatura corporal.
Implicancias con Isoprenos y Fenilalanina.**

Capítulo 11

?desarrollar

Control Pause y BPM Como Medidas de la Buena Salud Según Konstantin Pavlovich Buteyko.

Capítulo 12

[..] ?desarrollarYBuscarEnBorrador1

?referenciaATheBreathingMan.comSergeySuLibroCapituloControlPause

Buteyko habla de su ExerciseNumber2 y 3 días de ese ejercicio cambian la salud, y menciona un hombre con gangrena (en el libro de sergei, página

“[..] When I was training, they usually gave the example of a Professor Vasilyev, who was supposedly an acquaintance of Dr Buteyko. He had no faith in the EDBM, but suddenly got gangrene in his right leg and 12 days later a decision was taken to amputate at the knee. They used to say that Dr Buteyko advised him to practise a series of pauses in his breathing, as long as ever he could possibly hold them, and 9 days later, the dark blue of the gangrene left his leg, leaving only a little on his right big toe, which, history relates, was cut off.”

-- Page 30 of Clarification of Exercise Number 3, Sergey Altukhov, “Buteyko Breathing Exercise Explained in Detail.”, <https://thebreathingman.com>

Paralelos entre Método Wim Hof y Método Buteyko.

Capítulo 13

[..] ?desarrollarYBuscarEnBorrador

Citocromo P450, Monóxido, CO2 y por qué funciona el método Wim Hof.

Capítulo 13b

[..] ?desarrollarYBuscarEnBorrador

Es posible que el CO2 desplace al monóxido, y que eso ocurra mejor en wimhof luego de hacer una buena hiperventilación, así se alarga la cantidad de CO2.

Explicar lo que ocurre que los P450 son muy similares químicamente a la hemoglobina, y sin duda el efecto WimHofBreathing no es solo en la hemoglobina, sin duda es en los P450.

Explicar que encontré algo inédito, que es que en los últimos manuales sobre citocromos, se empezó a admitir que no están sólo en el hígado si no además el cerebro y los músculos están ambos llenos de citocromos P450.

El nombre P450 es porque tienen un color de 450nm cuando el monóxido está unido a ellos.

Mostrar lado a lado las dos moléculas en ilustración.

VOLUMEN II – El trabajo de los nuevos referentes.

[..] ¿desarrollar: Aquí van algunos gigantes con hombros altos sobre los cuales seguir. Como dijo Newton: yo solo me paré sobre hombros de gigantes.

Sepan valorar este trabajo de recopilación que representa el Volumen II, que llevó muchas horas-hombre.

¿No se si partir en volumen2 y volumen3. En volumen2 solo iria lo de buteyko y dos o tres mas, los esenciales para entender el volumen1. Luego en volumen3 van los imperdibles, y la mitad del volumen3 con resumen muy breve de los no tan imperdibles que no quiero dejar de mencionar ElTrabajoDe.

El trabajo de Arthur F. Coca: The Pulse Test

Capítulo 14

[..] ?desarrollarYBuscarEnBorrador1YMiPDF

Vincular con la tablita de Buteyko, casi no hace falta sacar la ControlPause porque los BPM en reposo y relajación están en relación directa (mencionar EtCO₂ como el vinculante).

El ciclo de vida del colesterol y el cortisol, desde el punto de vista de inactivar isoprenos por IDZA.

Capítulo 15

?desarrollar, pero igual lo puse en algún lugar.

El Cortisol inhibe al sistema inmune justamente porque este último lo fabrica. Es una retroalimentación del end product. Lo produce para evitar dejar isoprenos libres. IDZA. Implicaciones en Inmunología.

Capítulo 16

?desarrollar, pero igual lo puse en algún lugar 2.

Hay que analizar el tagging, capaz surge nueva ciencia, a partir de analizar cómo se taggean los benzenos y cómo se taggean los similares al colesterol.

El Trabajo de Robert Whitaker. La Psiquiatría Buscando un Golpe de Suerte en los 50s, 60s, 70s, 80s y 90s.

Capítulo 17

?desarrollar con escala de tiempo. No dar opiniones, solo citar hechos.

Me refiero a la manera en que tomaron la Dopamina y la Serotonina como banderas. Y no.

?desarrollar Reinterpretar a la luz de los neurometabolitos, la corteza y lo brain loops e Isoprenos y CO2 y RBCs

El Trabajo de Thomas Cowan. El Corazón Frena la Sangre al Latir?.

Capítulo 18

?desarrollar y agregar que la E.F. (ejection fraction) con palpitaciones está en relación con el requisito de CO₂ (Et.CO₂, end tidal CO₂) y a su vez por lo tanto el requisito de O₂ de ese ejercicio, más que con cualquier otro parámetro.

?desarrollar Reinterpretar a la luz de los Isoprenos y CO₂ y RBCs

El Trabajo de Grant Genereux y Garrett Smith. La Vitamina A No Ayudaría.

Capítulo 19

?desarrollar Reinterpretar a la luz de los Isoprenos y CO₂ y RBCs

El trabajo de Robert Lustig y Richard Johnson: Fructosa.

Capítulo 20

?desarrollar o buscar de donde yo ya lo desarrollé en mi journal.

?desarrollar Reinterpretar a la luz de los Isoprenos y CO2 y RBCs

El trabajo de Pia Callesen y Adrian Wells. Attention Training Technique para acabar con loops mentales.

Capítulo 21

?desarrollar Reinterpretar a la luz de los Isoprenos y CO2 y RBCs

Hecho bien, como está en el canal de youtube Afternoon Break, con 4 o 6 sonidos simultáneos, puede ser un ejercicio muy poderoso para apagar y cesar loops mentales, aunque sea por 10 minutos. Muy poderoso.

Los loops mentales serían dele-que-dele de ruminación, o cualquier idea fija. Pensamientos insistentes o sensaciones insistentes.

Yo postulo que los loops mentales mantienen el mínimo de CO2 en el cerebro, y no pueden frenar cuando el Control Pause de uno está bajo. Forman un mínimo de actividad metabólica.

Gimnasia e Isoprenos.

Capítulo 22

?desarrollar referenciando también el estudio de King2010:

“BUENASREFS ISOPRENOS Physiological modeling of isoprene dynamics in exhaled breath - King - 2010”

idea outline:

Gimnasia y Alimentación tendrían que ser el primer enfoque para mejorar la salud propia. Sin gimnasia mejorar la salud es más cuesta arriba.

En lo particular yo prefiero la gimnasia anaeróbica y HIIT (high intensity interval training), que no es más que hacer series de ejercicios anaeróbicos alternando con pausas.

MUSCLES AS DETOX, GLYCOGEN AS TOXINS. Y EL CEREBRO TAMBIÉN?:

=====
=====

Si los músculos son órganos de detoxificación, eso quiere decir que el glucógeno

es toxinas acumuladas esperando ser detoxificadas?

Y de paso dan algo de energía en el proceso?.

Es decir, la idea de tener muchos músculos es que rápidamente absorben de la

sangre lo que no queremos que esté en la sangre.

Y bueno, luego qué?

Quedan almacenadas esas sustancias en espera.

En espera de qué?

De que sea seguro eliminarlas por egestión o excreción. O... o como gasto de energía.

En ese proceso, de detox por conversión a energía, el lactato va al hígado para ser reciclado. Y me imagino que otros subproductos o metabolitos también

van al hígado o a riñones, como la creatina vs la creatinina y cosas así.

El CO₂ emitido de la OxPhos sale de la sangre por pulmones.

Entonces hay maneras de salir del cuerpo:

- Por egestión (por intestinos).

- Por excreción (por riñones, orina).

- Por pulmones (a fase gaseosa (aldehídos, CO₂, etc.) y de la sangre a pulmones).

- Por gasto de energía (a ATP y subproductos siguen su camino al resto de los métodos).

—

Es un cambio de perspectiva importante.

Si la glucosa en exceso es toxina, el músculo es reservorio de esas toxinas, y

se detoxifican cuando conviene que se detoxifiquen.

Lo mismo que el hígado graso con la grasa.

Y que el hígado con su glucógeno.

Misma cosa.

La glucosa en exceso es toxina.

Se quema con prioridad, porque la queremos sacar de encima.

ResearchToDo: Qué cosas acumula el CEREBRO?

Que nadie me diga que las células gliales y células nerviosas no-neuronales, no acumulan nada!

ResearchToDo: Relación entre PseudoTumorCerebri y Acumulaciones de X

sustancias en células no nerviosas.

ResearchToDo: Capacidad de membranas fosfolípidas de borde células y de

vacuolas interiores de células de albergar colesterol y/o otras sustancias no deseadas.

Qué tamaño tienen. Cuantificar.

Cuánto es el máximo y el mínimo de colesterol que pueden encerrar en todo momento entre membranas. El mínimo es cero?

Pasa algo con la regulación de temperatura si el colesterol en membranas es 0?

Quién está estudiando composición de membranas? Qué laboratorios

y de qué instituciones son los papers?

ResearchToDo: Hay un paper que mide los isoprenos eliminados por respiración

cuando los sujetos hacen tareas cognitivas. Dio altísimo.

Mmm.. Se almacenan en cerebro?

Tener PTSD es tener el cerebritito cargado de isoprenos?

La misma vagancia que me sobreviene cuando no quiero usar los músculos para hacer gimnasia, es la que le viene a alguien que no quiere hacer tareas cognitivas con la cabeza.

Sin duda, el ADHD y el PTSD es un tema de toxicidad.

Me falta demostrarlo del todo, pero estoy 100% seguro.

Cómo se llega a eso? Quizás comiendo muchas confort foods durante períodos de stress. Mencionaban que ser de familia de single-parent, ser criado por una sola madre, etc, es factor de riesgo altísimo para CPTSD. Adiviná por qué? Yo pienso que es porque lo primero que se pierde es la Cocina.

Como Robert Lustig hablando de que para alcanzar el Contentment y su regla de las 4 letras "C", una de ellas es "COOK" / "Cocinar".

No se diga más / enough said. Creo que se entiende.

—

Si comés chatarra, se te pone el cerebro tóxico.

Luego restan determinar detalles, tales como: Si justo estoy haciendo la tarea de matemática mientras me estoy intoxicando con mala comida y quedando hasta tarde sin dormir (aldehydos dando vueltas esperando ser detoxificados durante el sueño que no llega porque el pibe se quedó estudiando hasta tarde), si justo estoy usando esa parte del cerebro, es esa la misma parte que va a absorber las toxinas en circulación?

Creo que sí.

Mi regla es: La célula que más metabolismo tiene en ese instante, es la que más intercambio hace con el exterior.

Y digo que: La Insulin Resistance es en realidad Toxin Resistance, es que las células no se autodestruyen, y si sensan toxinas en el medio exterior, bajan su metabolismo, y dejan de intercambiar.

Y qué es bajar el metabolismo a nivel sistémico? Es cuando el hígado le pide a la Tiroides que ponga un freno en todo el cuerpo. Y ahí sentimos frío. Por ejemplo al hacer la digestión, es común sentir frío. No significa siempre que la comida recién ingerida es tóxica por demás (todas las comidas tienen un % de toxinas, es normal), solo significa que hay que ralentizar la mayoría de los tejidos mientras el hígado y los músculos y los adipocitos hacen su trabajo de barrer la sangre y limpiarla de toxinas post-digestión rápidamente.

No por nada los músculos no necesitan Insulina para absorber.

Porque son órganos de detox! Y porque la Insulin Resistance no está bien llamada. Es Toxin Resistance. (Y porque GLUT4 debería llamarse EVERYTHING4.)

Parfraseando a Aníbal: "I love it when a concept comes together"

El paper este:

"Physiological modeling of isoprene dynamics in exhaled breath
Author links open overlay panel", King, 2010.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022519310005023>

–

está mostrando con el gráfico, que al hacer BICI de ERGOMETRÍA, salen
3

veces más isoprenos por aliento que en reposo, por los primeros 5 minutos.
Luego de eso salen cada vez menos.

Si repite la misma pierna (se impulsa la bici con una sola pierna),
sale menos la segunda vez (indicando fenómeno de Storage en tejidos).

Si cambia de pierna, salen otra vez 3 veces más isoprenos (15nmol/L
versus

5 nmol/L, que son 0.34060 microGramos/L y 15nmol/L son 1.0218
microGramos/L).

Y el tope que casi alcanza es 20nmol/L
que da 1.3624 ug/L.

En definitiva, lo que quiere decir es que los PRIMEROS CINCO
MINUTOS

en la bici son lo más duro. Y luego cae.

Lo otro que quiere decir es que cada músculo se purga de isoprenos por
separado. Eso ilumina la idea de que cada ejercicio de calistenia que
uno haga, es más difícil al principio en ese músculo o grupo muscular.
Para eso sirve hacer 2 series en vez de una sola, la primera siendo la que
purga los isoprenos.

—

Debe ser parte de vencer la resistencia, la vagancia de no querer hacer gimnasia. Por eso la gimnasia se hace en series o lento al comienzo.

POR ESO LA MEJOR RECOMENDACIÓN ES HACER GIMNASIA SIN GANAS.

SIN GANAS.

Que luego de los primeros 5 minutos o las primeras series, vienen las ganas.

O incluso los primeros días si uno está muy tóxico lleno de cosas por largar

para recuperar a esos grupos musculares como detox (la segunda función de los músculos).

Destruir la Quema de Grasas: Con exposición al frío, gimnasia sin ganas, ayunos u otros.

Capítulo 23

?desarrollar

Me parece que mi cuerpo realmente no quiere quemar los 10kg de más que tengo.

Y me lo dice de varias maneras:

-Tomá más agua (así no hay que quemar grasa y obtener agua metabólica)

-Comé snacks el día entero (frenan la quema de grasas)

Con angustia oral si no.

-Comé glucosa en todas las comidas (frena la quema de grasa y se almacena

como la grasa ácido palmítico).

-Dormí menos (te despertás en alerta, no vaya a ser que tengas que completar el ayuno de 8hs de sueño quemando más grasas inmóvil y relajado (sobrecarga o algo así con el hígado en quieto vs ejercicio, pero no sé si de grasas o solo de glucosa)).

-No hagas gimnasia (parálisis)

-No pienses mucho (parálisis)

-No hacer nada "nuevo" (parálisis)

Ya no sabe cómo decírmelo.

Es COMO UNA DEPRESIÓN. Se queda la DEPRESIÓN hasta bajar las grasas tóxicas.

Que puede nunca ocurrir, yo estube años con panza de gordis, podría haber llegado a morir con esa panza.

Tomo como 6L de agua, probablemente eso es un atajo, un "hack" para que el cuerpo no necesite quemar grasa, pero a la vez me da un hambre bárbaro por snacks o comida "rica", "con gusto".

Puedo probar TOMAR SORBITOS EN VEZ DE VASOS ENTEROS, como frenada de último momento, justo al agarrar el vaso.

Creo que esto es otra manera de mi cuerpo de pedirme no quemar grasas, y de hecho para mantener homeostasis, es posible que termine no quemando grasas

porque podría aumentar el volumen de agua más de algún umbral.

O sea, una manera de inhibir quemar grasas podría ser tomar agua desesperadamente.

De hecho, si le quito una razón al cuerpo de quemar grasas (obtener AGUA METABÓLICA), sin duda se patea para más adelante.

Quién sabe.

Lo que estoy haciendo que dio resultado es "BICICLETA SIN GANAS".

Consiste en subirse a la bici con el objetivo de hacer solo 5 minutos en cámara

lenta. Una vez arriba, van viniendo las ganas y expando a prometerme hacer 10

minutos, luego expando a veces a 15 minutos. Si toca un día o dos de solo hacer

5 minutos, está bien, es parte de la propuesta: Sin ganas.

Lo otro es DUCHA DE AGUA FRÍA.

(Inútil en verano, el agua del tanque ya viene tibia).

Y EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN.

El trabajo de Roger Vittoz. Control Mental para la Salud Mental. Emisividad y Receptividad.

Capítulo 24

?desarrollar

El trabajo de Ray Gottlieb y William Bates. Desarrollar las Dioptrías.

Capítulo 25

?desarrollar

El trabajo de Jason Fung y David Unwin: La Diabetes.

Capítulo 26

?desarrollar

El trabajo de Ken Berry y Kelly Hogan: La Dieta Carnivore.

Capítulo 27

?desarrollar

Aviso que nunca realmente hice esta dieta, y que hay médicos que temen por exigir los riñones. Hice una dieta parecida en lo restrictivo, yo la llamo Dieta LowToxin y es similar a lo que propone Garrett Smith (manzanas, papas, arroz, bifés, hamburguesas) y me fue muy bien, pero quizás me hubiera ido mejor con Carnivore puro. Consulte a su médico ante la duda.

El trabajo de Ben Bikman: La Resistencia a la Insulina

Capítulo 27b

_desarrollar. Poner los puntos mas salientes, como lo de que 10 años antes de tener diabetes, la insulina en ayunas ya es detectable como alta (más de 10). Y que se usa la Hba1c mejor que la glucosa en ayunas. Y todos esos bocaditos que tira siempre Ben Bikman en su libro y charlas “Why We Get Sick”.

Otro bocadito: “almost all people with hypertension are insulin resistant”.

El trabajo de James Salisbury y Elma Stuart: La Relación Entre La Alimentación y la Enfermedad.

Capítulo 28

?desarrollar

En 1888 James Salisbury publicó “The Relation Of Alimentation And Disease”, y en 1893 basado en sus hallazgos, y en experiencia tratando gente en enfermedades de la alimentación, Elma Stuart publicó “What Must I Do To Get Well?: And How Can I Keep So”.

El doctor y patólogo Dr. James Salisbury, hizo autopsias a 104 cerdos para establecer el perfil de la enfermedad opuesta a la buena alimentación, que él dio en llamar “Consumption” en inglés, que no significa consumo de alimentos en este caso, si no más bien degradación por consumo de bacterias, hongos y demás y putrefacción del cuerpo. “Consumption” referido a que el cuerpo se consume desde adentro. Él que era patólogo podía verlo en las autopsias, y relacionar todo el cuadro.

Su recomendación era una dieta de 1 a 3 meses de solo bifes de carne picada magra (hoy las llamamos hamburguesas y son famosos los “Salisbury Steaks” magros, hoy en día en supermercados estadounidenses) bajo en grasas, junto con agua caliente. Para él era importante que el agua sea calentada. Luego de esos 1 a 3 meses, se podía volver gradualmente a la alimentación anterior (si era deseado).

Hoy día ni la dieta Carnivore es tan estricta (la cual solo pide un 70% del plato ?ref). La Lion Diet propulsada por la hija del psicólogo y filósofo Jordan Peterson, Mikhaila Peterson, es igual de estricta, pero ella comía directamente bifes (sin picar), de manera exclusiva. (Con esta dieta curó enfermedades autoinmunes que la tenían postrada, y obligaron a tener cirugía de reemplazo de cadera, Mikhaila es o era alérgica a casi todas las comidas ?ref).

Elma Stuart analizaba muestras que los pacientes le enviaban, y tuvo mucha suerte tratando una gran cantidad de casos según las enseñanzas del Dr James Salisbury. Las muestras indicaban pistas sobre la dieta.

Dr James Salisbury era estadounidense, mientras que Elma Stuart vivía en Inglaterra.

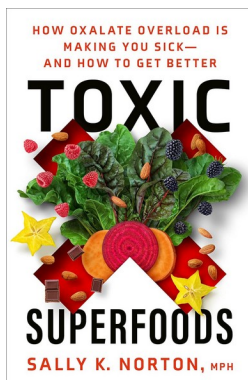
Yo propongo que “Consumption” es debido no a alimentar bacterias con Glucosa, si no a que el pathway Glucosa → AcetylCo-A → Isoprenoides está fuera de control, y tal situación rompe la homeostasis de manera que las bacterias y los hongos levaduras y parásitos pueden no solo quizás aprovechar, si no que quizás haya una sinergia, en la que intentan limpiar el desorden. En un principio. Lo cual nunca lo van a lograr si se sigue aumentando y tirando la leña al fuego con la comida y snacks de cada día. Luego la situación es desastrosa.

El trabajo de Sally Norton. Oxalatos en Comidas “Sanas” tales como Espinaca.

Capítulo 29

?desarrollar

Ella escribió el libro de investigación (no terapia, no medicina) llamado "Superalimentos Tóxicos: El Consumo Excesivo De Oxalatos Te Está Enfermando y No Lo Sabes". (amazon.es). Por Sally Norton, 2023.



Trata sobre el químico de defensa "Oxalato" y “Oxalic Acid” producido por plantas "sanas" como la Espinaca, las Batatas y las Almendras, que tiene una forma sólida de sal en cristal (oxalato), y cambia a forma soluble (ácido oxálico). En su forma soluble, viaja por la sangre, y al unirse irreversiblemente a nuestros minerales (calcio, magnesio, potasio, sodio, etc.) nos genera deficiencia y se deposita en articulaciones, tiroides y varios órganos causando síntomas solo luego de muchos años de consumir más de lo que se elimina. Y trata sobre cómo revertir.

El trabajo de Georgia Ede. Difusión sobre Oxalatos, alimentos Goitrogénicos, Nutrición y Psiquiatría.

Capítulo 30

?desarrollar. Tiene el libro nuevo y el sitio. Es una psiquiatra abocada a la nutrición.

El trabajo de Colin Campbell – The China Study - Recomendado por Grant Genereux. Proteína Láctea y Cáncer.

Capítulo 31

?desarrollar

En esta entrada de su website:

<https://ggenereux.blog/2020/03/02/embryogenesis-the-last-bastion-of-hope-for-vitamin-a/>

Grant Genereux recomienda pasar por el libro de Colin Campbell, pero con ojos distintos a los de un incauto lector. Él dice que lo que muchas veces llaman “proteína animal”, no es más que “proteína láctea”. Ojo con eso, que muchos estudios de la época y de hoy día, prueban “el efecto de la proteína animal en [..]” tales y cuales cosas, y en materiales y métodos usan solo proteína láctea. Como si eso representara todo el universo de proteína animal (no era representante de pescado, pollo, carne de vaca, etc.). La proteína láctea de vaca se subdivide en Caseína y Suero de Whey, las cuales son proteínas muy específicas generadas para criar un novillito, para que subdivide sus órganos en tremenda multiplicación celular de mitosis y los haga crecer. Un poco como los tumores. Quién sabe por qué pensamos que era buena idea dar leche a adultos humanos, para que subdividan qué? Tumores?. Por suerte un sistema inmune sano se supone que los barre continuamente.

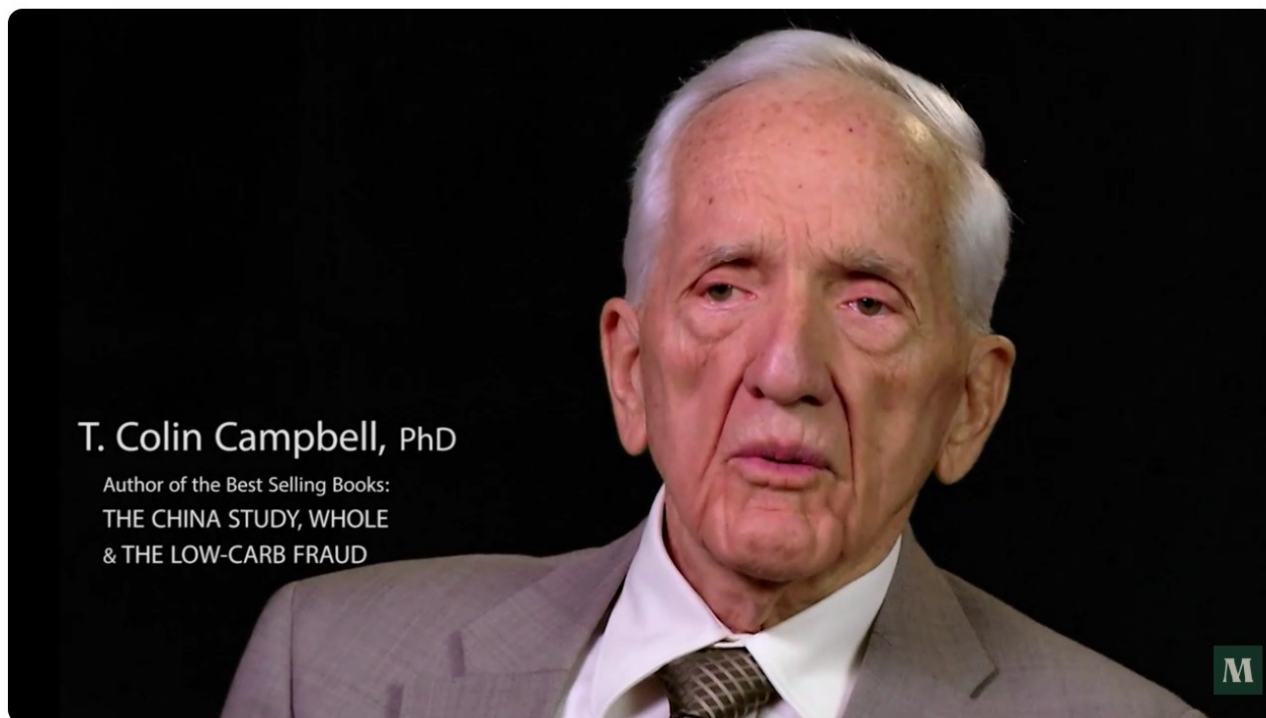
A Grant Genereux le interesa que la Caseína es una globulina, y como toda globulina, encierra algo. En particular encierra, Retinol.

?ref de como Retinol se convierte en Retinoic Acid bajo qué condiciones (las mismas que la ultrapasteurización: oxidación por alta temperatura, luz, pH).

Lo siguiente es eye-opener:

“T. Colin Campbell, PhD: Link Between Dairy Protein, Casein, & Cancer”, 2016-02-29. Canal “Dr. McDougall Health & Medical Center”.

<https://www.youtube.com/watch?v=xEWAf6sOGv0>



T. Colin Campbell, PhD: Link Between Dairy Protein, Casein, & Cancer

Habla de que encontraron en estudios una relación directa entre consumo de Caseína y cáncer de hígado, en humanos y en cobayos. Y que se revertía el crecimiento en experimentos al retirarla de la dieta. Colin Campbell habla de una Cancer Diet basada en proteínas vegetales y mundo vegetal, de la que no estoy tan de acuerdo. De lo que sí estoy de acuerdo es que la alimentación tiene un rol directo en la enfermedad, su desarrollo y su posible reversión. En esta entrevista, expresa ese mismo punto.

Georgia Ede dice:

“Casein proteins in milk tell our body’s IGF-1 (Insulin-like Growth Factor-1) levels to rise by as much as 30%. Cow’s milk

also contains some IGF-1, which is identical to human IGF-1, but we are not sure if cow IGF-1 is absorbed by people.

GH and IGF-1 work together to grow longer bones and larger organs. **They tell cells to multiply.** Humans produce this same combination of hormones during puberty, which is why teenagers go through a dramatic growth spurt.””

“[..]Dairy products and cancer risk

Well, sure—cancer is, hands down, the scariest form of growth, and IGF-1 in particular is famous not only for promoting the growth of normal cells; it is also infamous for promoting the growth of cancer cells.”

[Georgia Ede, 2020] <https://www.diagnosisdiet.com/full-article/dairy>

Aunque debajo de eso Georgia Ede matiza:

“[..] Cancer is a very complicated disease, and dairy products are very complicated foods. It is nearly impossible to tease out any real connection between these two things in epidemiological studies.

Therefore, it is not surprising that two very recent reviews of all pertinent studies of dairy products and cancer risk both concluded that there is **not enough evidence** to say whether dairy products increase or decrease the risk of various types of cancer.”

Referencias:

[Genereux, 2020] Embryogenesis – the last bastion of hope for “vitamin A” March 2, 2020 <https://ggenereux.blog/2020/03/02/embryogenesis-the-last-bastion-of-hope-for-vitamin-a/>

[Georgia Ede, 2020] “Should People Eat Dairy Products?

”, Georgia Ede, <https://www.diagnosisdiet.com/full-article/dairy>

[Colin Campbell, 2016 (upload date)] “T. Colin Campbell, PhD: Link Between Dairy Protein, Casein, & Cancer”, 2016-02-29. Canal “Dr. McDougall Health & Medical Center”.

<https://www.youtube.com/watch?v=xEWAf6sOGv0>

?ref a lo mismo que dice Colin Campbell de la caseina pero en paper y libro.

El trabajo de Malcom Kendrick - La Gran Estafa Del Colesterol. Y de Phillip Ovadias Cardiólogo Cirujano – Mantente fuera de mi mesa de operación.

Y de David Evans - Low Cholesterol Leads To An Early Death - Evidence From 101 Scientific Papers.

Capítulo 32

?desarrollar

?Desarrollar: *EL tema es que si bloqueás HMG-CoA-Reductasa con las estatinas, estás trabando el camino, el pathway relacionado con todo esto de Glucosa → AcetylCOA → Isoprenoides, pero de mala manera. Tengo que desarrollar esto. No se pueden jorobar esos pathways. Va directo a Mevalonic Acid y DMAPP. Básicamente, están bloqueando la anulación de los isoprenos a colesterol. El colesterol son 6 isoprenos hechos moño, de manera que ya no hacen daño (IDZA: peligros de polimerización, volatilización violenta y limitar la temperatura del cuerpo o de que el cuerpo no le quede otra que subir su presión cardíaca para poder estar a temperatura normal).*

Ojo, bloquear todo el camino del Mevalonic Pathway en el pizarrón podía ser tentador, eso permite seguir consumiendo glucosa, carbohidratos pero que no se conviertan a isoprenos. En la práctica solo veo vejez con síntomas empeorados, y músculos disueltos.

?desarrollar: *Ver si la HMG-CoA-Reductasa se involucra en otros pathways,*

?desarrollar: *Ver qué pasa cuando un paciente toma estatina y suplemento de CoQ10 y suplemento de colágeno. No me parece buena idea.*

En pizarrón, en teoría, podía haber sido una buena idea. Pero no. Hay que hacer zoom y ver los detalles, quiero ver por ejemplo si empeora la sensibilidad al frío y calor, y si hay más o menos episodios de fiebre en

gente que toma estatinas, y si tienen más o menos episodios de hipertensión.

Esto me va a alumbrar del rol positivo que quizás tengan a veces los isoprenos.

El libro de David Evans seguro tiene los papers que busco.

El trabajo de Ritchie Shoemaker – CIRS – Cuando el problema es el Ambiente y Hogar. Mold.

Capítulo 33

?desarrollar: en particular exponer CIRS para gente que no sabe nada al respecto. Con impacto al explicar, y lista de síntomas del video de Dave Asprey, y recomendarlo.

Historia de la toma del pulso en medicina.

Capítulo 34

?desarrollar

-Referencias de que los orientales medicos tradicionales atienden de a muchos en una tienda comunitaria y a cada uno le tomaban el pulso, luego sabiendo el pulso sabian todo, y luego si era necesario visitaban al paciente a ver como vive y que come. Lo vi en un documental una o dos veces en TV y quedo perdido en el olvido.

Los BPM y sentir el pulso dicen todo de la salud, son parte del ControlPause de buteyko. Es mi manera tambien de saber si estoy mejorando de salud.

El trabajo de Bart Kay, Randle Cycle versus Resistencia a la Insulina.

Capítulo 35

?desarrollar -Bart Kay y su Randle Cycle y sus bocaditos, como el fat loss set point hysteresis stepwise. Muscle meat vs organ meat (exclude liver!).

El trabajo de Maiken Nedergaard, el sistema Glinfático en cerebro. Limpieza de BetaAmiloide y Alzheimer.

Capítulo 36

?desarrollar -Maiken Nedergaard: sistema Glinfático: si comes menos toxico, el cerebro necesita menos horas para limpiarse y despiertas fresco. BetaAmyloid clearing during sleep y Alzheimer. (Mencionar que la enzima que se ocupa de la BetaAmiloide, es la misma que se ocupa de cortar la Insulina (creo que ref Ben Bikman o Jason Fung)), y que la prediabetes figura junto al Alzheimer asociada (ocurren juntos o uno aumenta la chance del otro)). La prediabetes no es mas que la insulina en ayunas alta mayor a 10 en un análisis clinico.

El trabajo de Roger Vittoz, El Método Vittoz para control mental con efectos en salud y resto del cuerpo.

Capítulo 37

?desarrollar -Método Vittoz: receptividad vs emisividad. Loops mentales gastan mucho mas que receptividad. Y eso tiene repercusiones metabólicas. Loops de CO2 (mi idea) es compatible con eso.

El trabajo de Thomas Seyfried y Jason Fung en cáncer. La fructosa, el cáncer como enfermedad metabólica. El cáncer como la célula volviendo al estado primitivo sin mitocondrias.

Capítulo 38

?desarrollar -Cáncer: Thomas Seyfried y Jason Fung escribieron lo último de lo último en revertir cáncer (no se logra en todos los casos, a veces simplemente porque no pueden adherirse a las dietas estrictas y otros cambios de estilo de vida).

El trabajo de Anthony Chaffe. Parkinson. Plants are trying to kill you.

Capítulo 39

?desarrollar -ElTrabajoDe Anthony Chaffe: su historica charla "Plants are trying to lill you!" Y Parkinson: ademas de mencionar lo de tension compensatoria y loops para garantizar CO2, mencionar la entrevista de la mujer anciana que reviritio parkinson con dieta y ahora hace gimnasia: Mimi Morgan "I only ate One food and my parkinson reversed".

El trabajo de Shawn Baker y Ben Bikman. Rodillas.

Capítulo 40

?desarrollar -Dr Shawn Baker y Ben Bikman: el dolor de rodillas no es por gordura es por resistencia a la insulina que destruye las rodillas (baker era cirujano ortopedico).

El trabajo de Mikhaila Peterson, Dave Mack y Kerry Mann. Entrevistando Carnivores.

Capítulo 41

?desarrollar: -Dave Mack y Kerry Mann, entrevistadores sin credenciales pero que iluminan los cambios de estilo de vida. Carrie estaba tratando de hacer un documental, quizás ya lo filmó. Dave Mack junta evidencia anecdótica de mejoras por keto y por carnívoro, según Annelise Barron ya lleva 22 casos de gente que revirtió Multiple Sclerosis, la misma enfermedad que deshabilitó y terminó con la cantante de The Divinyls a los 53 años (banda australiana de reconocidos hits)

El trabajo de Sam Bailey, fact checker de la medicina fundacional. No todo es lo que parece.

Capítulo 42

-Sam Bailey: buscar la manera de citar su trabajo. Es muy controversial, pero deben saber que sí existe y como se llama y donde encontrarla, sus libros.

El trabajo de Clint Ober y Stephen Sinatra, el aspecto eléctrico de la inflamación. Glóbulos rojos que se despegan con grounding.

Capítulo 43

?desarrollar

<https://www.youtube.com/watch?v=WfOTcQzSY68>

El trabajo de Konstantin Monastyrsky, Fiber Menace.

Capítulo 44

?desarrollar Contar quien es y el resumen del libro.

El trabajo de Dr. Steven Gundry y de Dr. Philip Ovadias. Dos cardiólogos Keto. El corazón ama las ketonas.

Capítulo 45

?desarrollar Gundry buscar referencia a que se infunde de ketonas al corazón durante las cirugías (transplantes?).