

Elevaté.

*Reduce la inflamación, optimiza la salud y
logra tu peso ideal*

Pepe Primelles

“Que la comida sea tu alimento y el alimento, tu medicina”

Hipócrates
(cuando todo era orgánico)

Octubre 2023

Introducción

No valoramos nuestra salud hasta el momento en que tenemos que pelear por ella, es mejor pelear ahora.

- ✓ Optimizar nuestra salud → → → Como resultado se obtiene un peso óptimo
- ✓ Los resultados de las dietas son pobres por el efecto “rebote”
- ✓ Es importante entender cómo funciona el cuerpo. El conocimiento nos empodera para tener control de nuestra salud.
- ✓ Logrando la salud se regula nuestro peso. Al eliminar nuestra grasa visceral y abdominal, se reduce drásticamente un gran número de enfermedades.

Sobrepeso y Obesidad

Datos de los Estados Unidos:

Población adulta con sobrepeso: *77% (IMC > 25)

Población adulta con obesidad: *43% (IMC > 30)

- Esto es normal? Porque?

Ingesta de Calorías

Ecuación muy sencilla:

$$\text{Calorías Ingeridas} - \text{Calorías Quemadas} = \text{Grasa Acumulada}$$

La ingesta promedio de calorías en los últimos 50 años, en USA, ha aumentado en 500 calorías diarias, pasando de 2200 a 2700 cal/d.

Esto equivale a un sobrepeso de grasa de **400 kg** acumulados en 20 años!!!

En realidad, el aumento real de grasa no son los 400 kg en 20 años, pero solo un aumento entre 0% y 10% en la mayoría de los casos.

PORQUE???



EL HIPOTÁLAMO

Funciones del Hipotálamo

El hipotálamo funciona como un centro de control para mantener la homeostasis en el cuerpo, que es la capacidad del organismo para mantener un entorno interno estable y equilibrado. El hipotálamo desempeña un papel fundamental en la supervivencia y el bienestar del individuo. Sus funciones principales son:

- 1. Regulación del Peso Corporal y el Balance de Energía:** Influye en el metabolismo y el gasto energético, que afecta el peso corporal.
- 2. Regulación del Apetito y Satisfacción:** Controla el apetito y la ingesta de alimentos, respondiendo a señales de hambre y saciedad.
- 3. Equilibrio de Fluidos y Electrolitos** (Regula el equilibrio de electrolitos como sodio y potasio)
- 4. Regulación del Sistema Nervioso Autónomo** (frecuencia cardíaca, la presión arterial y la digestión.)
- 5. Control del Estrés y las Emociones** (libera hormonas del estrés como el cortisol)
- 6. Control de la Temperatura Corporal**
- 7. Regulación de la Sed y el Equilibrio de Líquidos**
- 8. Control del Sueño y los Ritmos Circadianos**
- 9. Regulación de la Reproducción**
- 10. Regulación Hormonal**
- 11. Función Inmunológica**
- 12. Regulación de la inflamación**

Qué altera al Hipotálamo

Elevaté.

Factores que pueden alterar el funcionamiento del hipotálamo:

1. Lesiones o Traumas
2. Infecciones (encefalitis o meningitis)
3. Tumores Cerebrales
4. Radioterapia o Cirugía
5. Enfermedades Neurodegenerativas
6. Trastornos Hormonales
7. Trastornos Alimentarios (anorexia / bulimia)
8. Genética
1. Consumo de Alcohol, Drogas y algunos Fármacos
2. Estrés Crónico
3. Enfermedades Autoinmunes
4. Inflamación crónica
5. Daño a la mitocondria
6. Sustancias químicas presentes en los alimentos como aspartame
7. Frecuencias (wifi/celular)?
8. Intestino Permeable
9. Mal dormir
10. Inactividad
11. Resistencia a la insulina

Hipotálamo para Control de Peso

1. El hipotálamo instruye al cuerpo de guardar las calorías ingeridas en exceso en forma de grasa, o puede ordenar al cuerpo que las quemé.
2. Hay diferentes técnicas para estimular la quema de calorías y grasas.

Consumo de Endulzantes y su efecto en la obesidad y la diabetes

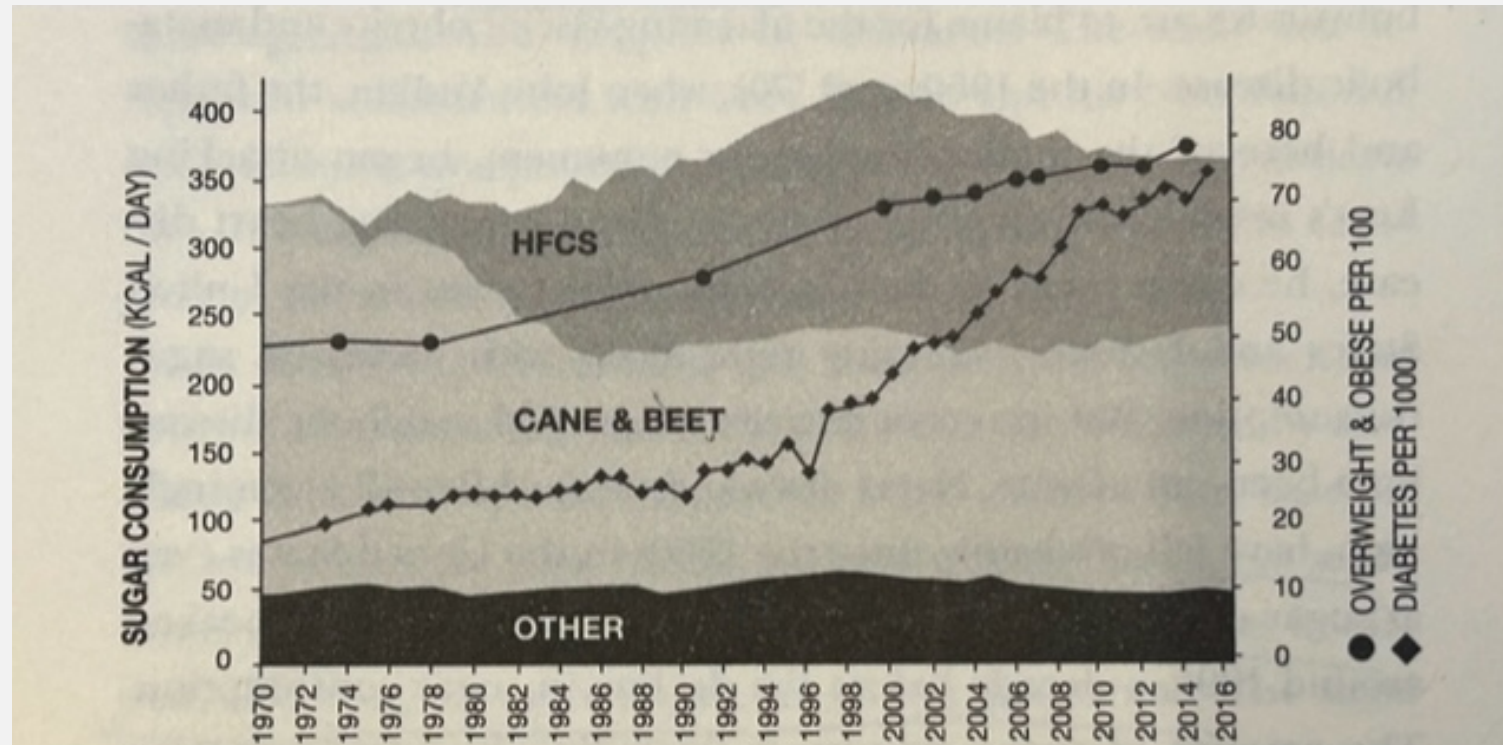


Figure 6.4. Sugar consumption per person in the United States grew steadily from 1970 until its peak in 2000. Rates of overweight and obesity (including extreme obesity) and diabetes continued to climb even after sugar consumption, including the calories from high-fructose corn syrup (HFCS), declined.

Pérdida de peso por ejercicio se reduce con tiempo

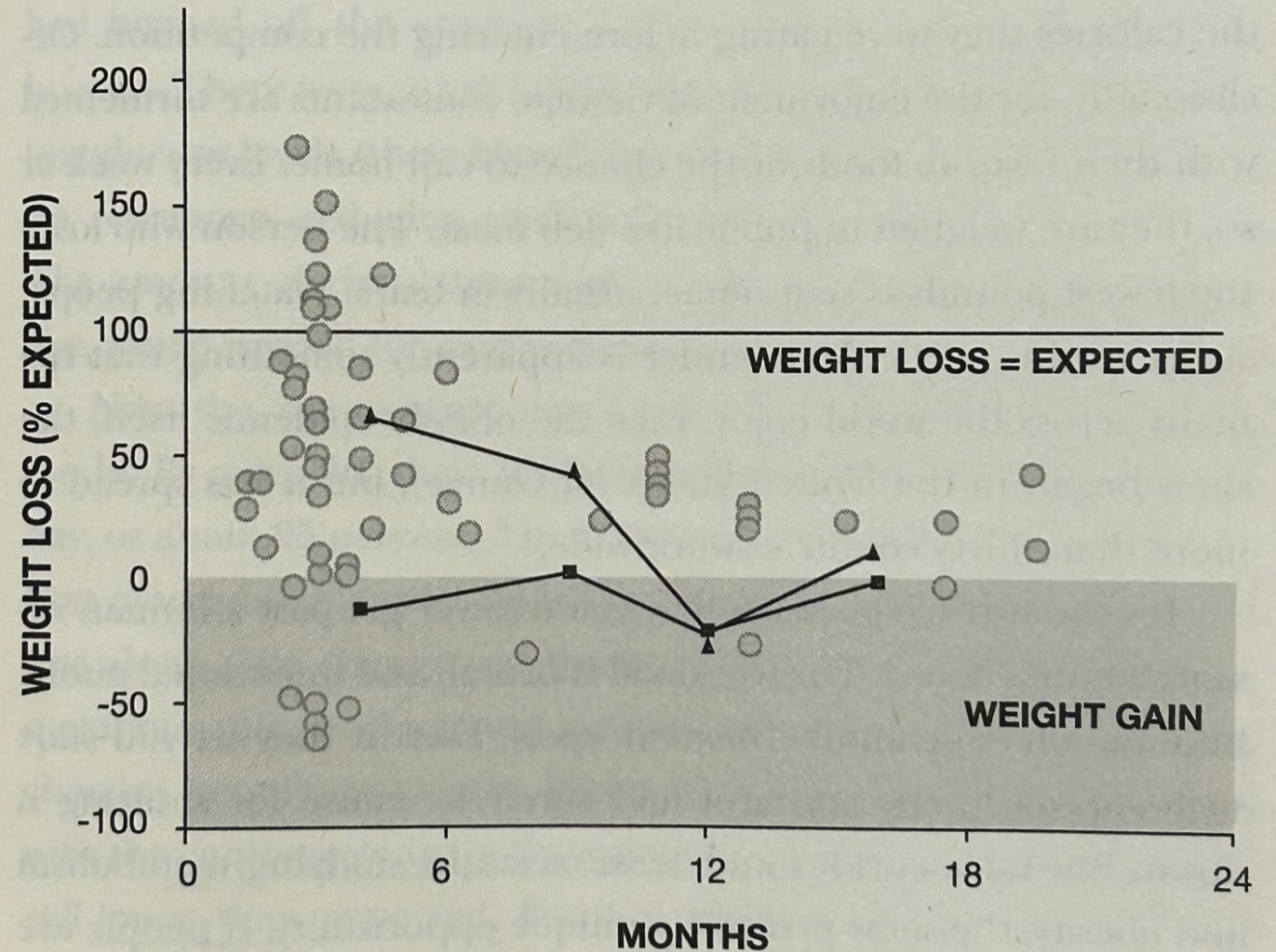


Figure 5.3. Weight loss with exercise. Each dot shows the average weight loss for one exercise study: 100 percent weight loss means subjects lost exactly as much weight as expected for the amount of calories burned in exercise, while 0 percent means subjects lost no weight. The longer the study, the less weight loss is observed. Weight changes for Midwest 1 study men (triangles) and women (squares) are plotted over the course of that study.

Quema de calorías vs ejercicio

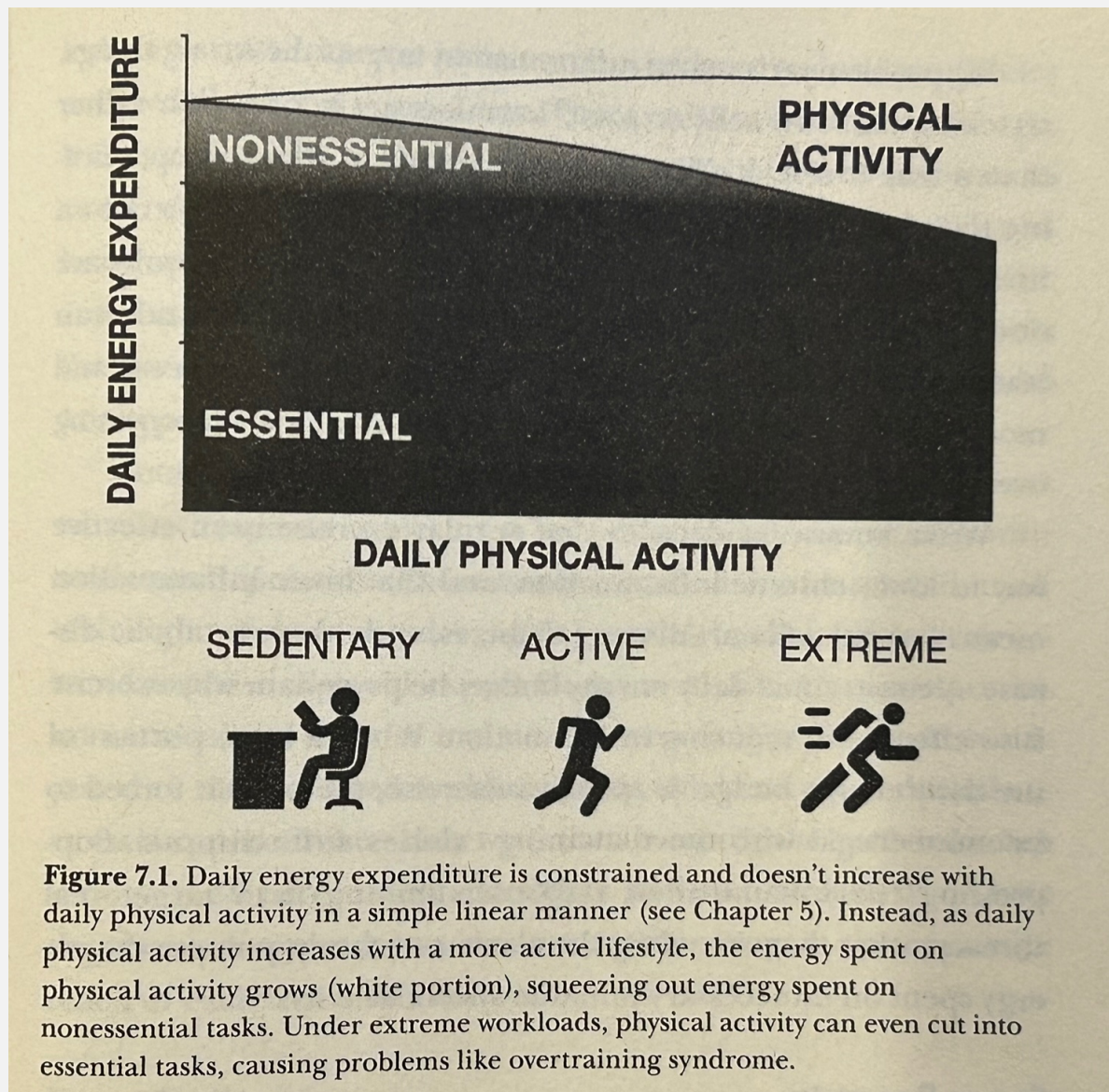


Figure 7.1. Daily energy expenditure is constrained and doesn't increase with daily physical activity in a simple linear manner (see Chapter 5). Instead, as daily physical activity increases with a more active lifestyle, the energy spent on physical activity grows (white portion), squeezing out energy spent on nonessential tasks. Under extreme workloads, physical activity can even cut into essential tasks, causing problems like overtraining syndrome.

Efecto de Dieta con y sin Ejercicio

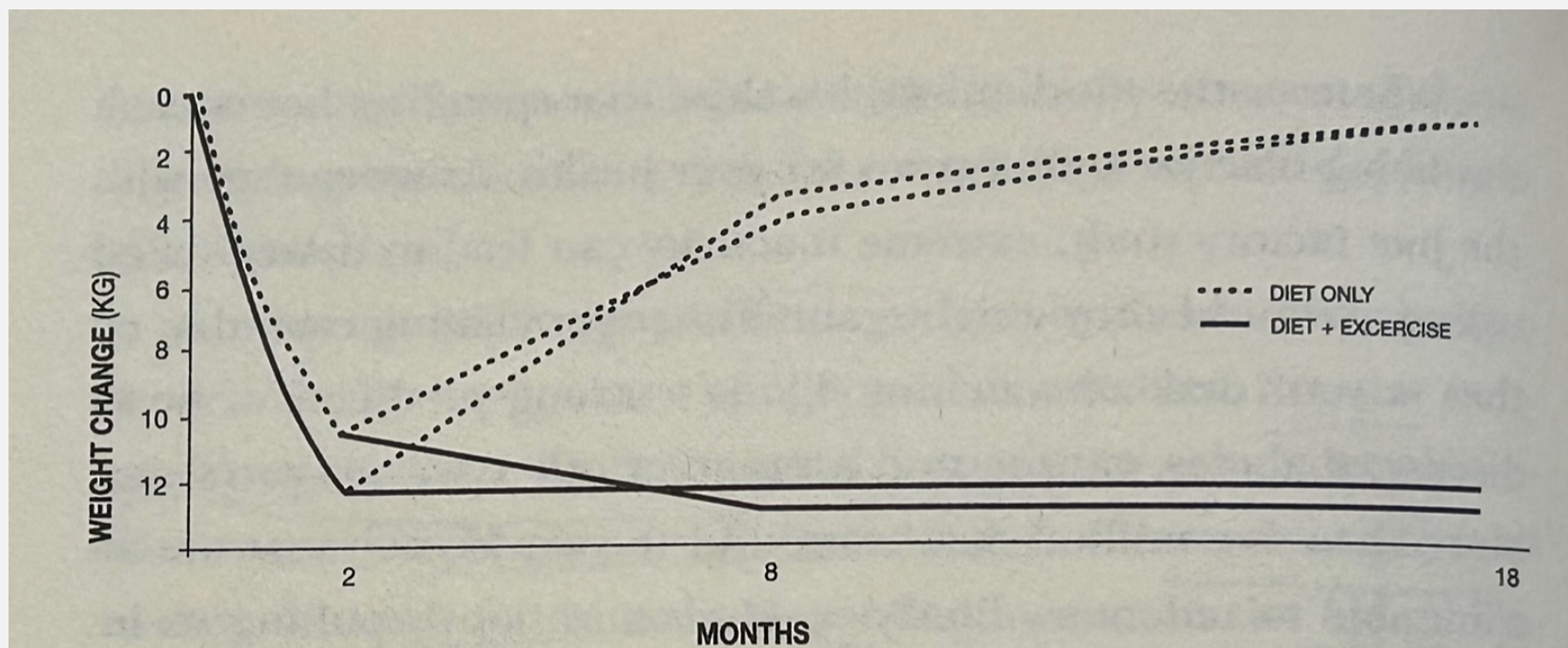


Figure 7.3. Weight loss and gain for men in the Boston policemen study. Adding exercise to a reduced calorie diet didn't improve weight loss during the two-month active weight-loss phase. However, men who exercised afterward kept the weight off. Those who didn't exercise in the months following the weight-loss phase gained all the weight back.

Qué sabemos con relación al Control de Peso *Elevaté.*

1. El cuerpo requiere actividad física para regular peso.
2. No requiere mucha actividad ya que el hipotálamo reduce la quema de calorías al incrementar actividad.
3. Hay otros factores no relacionado a la ingesta de azúcares y aceites inflamatorios que está afectando sobrepeso y enfermedades:
 - Desbalance nutricional – muchas calorías con pocos nutrientes.
 - Desbalance de nuestra microbiota y/o intestino permeable.
 - Inflamación crónica.
 - Toxinas (Obesógenos).
 - Problemas con mitocondria (metabolismo lento).
 - Hormonas (comunicación)- exceso de estrógenos, cortisol, insulina.
 - Genética – qué dieta nos afecta.
 - Contagio social (normalización de sobrepeso)
 - Estrés (cortisol)
 - Glifosato y otros químicos.
 - Metabolismo afectado debido a dietas y /o afectación a la mitocondria
 - Daño a la tiroides (1 en cada 5 mujeres) –deficiencias de iodo, vitamina D, magnesio, selenio, y zinc.
Estrés, gluten, hormonas, toxinas , medicamentos, antiácidos y para algunos casos crucíferos crudos como brócoli, kale, y col.

Qué puedo hacer (o no hacer)?

- 1) Dieta de cualquier tipo que consiste solo en una gran reducción de calorías.
NO – típicamente hay rebote al afectar metabolismo posterior a periodo de dieta resultando en incremento en peso y un estado de salud mermado.

- 2). Ozempic, Wegovy, etc.
NO – no solo hay el efecto de rebote, pero hay muchos efectos adversos como la posible afectación de la tiroides.


- 3). Operación bariátrica. Solo como último recurso.

Que puedo hacer para apoyar el control de peso?

Factores que ayudan a mantener un óptimo funcionamiento del cuerpo:

1. **Dormir:**
2. **Reducir ingesta de alimentos procesados, carbohidratos refinados y aceites inflamatorios.**
3. **Rayos de sol:**
4. **Hacer ejercicio**
5. **Minimizar factores estresores (ingeridos, huntados, emocionales, etc.)**
6. **Minimizar picos de insulina y glucosa.**
7. **Manejo de estrés (meditación, respiración, etc.).**
8. **Cuidar la mitocondria.**
9. **Detox.**
10. **Ayunar.**
11. **Resolver temas de disbiosis y/o intestino permeable.**

Dormir

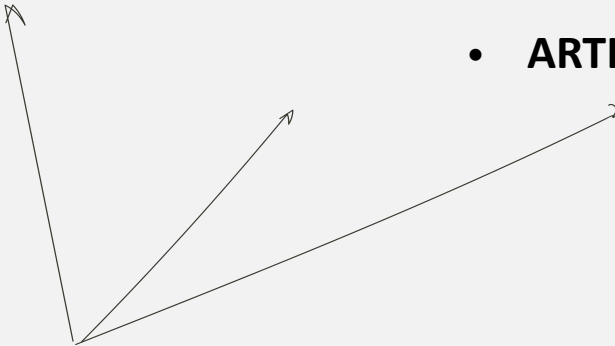
- 
- Responsable de los principales procesos de regeneración siendo el motor para una óptima salud mental y física.
 - Crítico dormir 7 a 9 hrs.
 - Optimizar tu ritmo circadiano (al levantarse exponerse a los rayos del sol por 15 min)
 - Rutinas de día y noche (en la noche tratar de dormir más temprano y una hora antes bajar la intensidad de luces y apagar pantallas)
 - Incorporar técnicas para el manejo de estrés (meditación, yoga, risa, sexo, jugar ,qi-gong, respiraciones)
 - Ejercicio regular
 - Suplementos

Cuida tu microbiota - intestino roto= cerebro roto

- Este es tu jardín interior y hay que cuidarlo.
- Alimentarse con alimentos no procesados altos en fibra dietética.
- Comer variedad de alimentos fermentados (Probióticos)
- Evitar antibióticos, conservadores, colorantes artificiales, pesticidas, herbicidas, gluten, glifosato, etc.
- En la actualidad el glifosato es probablemente el elemento que más daño hace al microbiota y a la membrana intestinal (Vital Gut).

Intestino Permeable Afecta enfermedades autoinmunes, sobrepeso, inflamacion y:

- **ADRENALES** – Fatiga suprarrenal, Impotencia, Disminución de la Libido.
- **TIROIDES** – Hashimoto, Hipotirodismo, Enfermedad de Graves Basedow.
- **COLON** – Constipación, Diarrea, Estreñimiento, Deshidratación.
- **CEREBRO** – Depresión, Ansiedad, Déficit de Atención.
- **TRACTO RESPIRATORIO** – Sensibilidad Alimenticia, Resfriados Recurrentes.
- **ARTICULACIONES** – Artritis Reumatoide, Fibromalgia.



¿Quién tiene problemas de inflamación crónica?

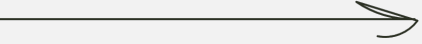
Elevaté.

Cualquier inflamación crónica es un foco rojo y se debe buscar la causa y remediar ya que es la antesala de enfermedades serias y aceleración de nuestro envejecimiento.

- 1) Diabetes (38%)*
- 2) Autismo (>400%)**
- 3) Parkinson (>200%)**
- 4) Enfermedades Autoinmunes(>500%***)
- 5) Cáncer (56%)*
- 6) Fatiga Crónica
- 7) Distensión Abdominal
- 8) Demencia (118%)*
- 9) Dermatitis Cutánea
- 10) Gripas Frecuentes
- 11) Sobrepeso
- 12) Asma
- 13) Dolor de Articulaciones
- 14) Alergias
- 15) Retención de Líquidos
- 16) Estreñimiento
- 17) Depresión
- 18) Ansiedad
- 19) Cerebro Brumoso
- 20) Déficit de Atención
- 21) Migrañas
- 22) Colon Irritable y/o Colitis
- 23) SIBO (sobrecrecimiento de bacteria en el intestino delgado)
- 24) Falta de Libido

- * Datos de CDC (USA) % de incremento entre 2000-2020
- ** Datos promedio de diversas fuentes (USA) % de incremento entre 2000-2020
- *** World Economic Forum (costo de tratamiento mundial) % de incremento entre 2011 - 2022

Detox

- 
- El cuerpo tiene varios mecanismos para detox pero estos son mermados con la edad y con el abuso de toxinas.
 - Se recomienda dietas detox 10 días/año.
 - Sauna con infrarrojo cercano.
 - Baños con sales Epson.
 - Camas con frecuencias electromagnéticas.
 - Ácidos húmicos y fúlvicos (Vital Gut)

*nos referimos a una desintoxicación
limpieza del cuerpo, que
se logra haciendo cambios en la
alimentación para que
nuestro organismo elimine
residuos*

Elevaté.

Ayunar

Ayunar de 12 a 16 hrs. por día y dependiendo del caso incorporar periódicamente ayunos de más de 24 hrs.

- Activa autofagia.
- Reduce el riesgo de enfermedades neurodegenerativas.
- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas.
- Reduce inflamación.
- Mantiene integridad celular.
- Más años de vida.



Juntos ayudan a su cuerpo a combatir infecciones y otras enfermedades



Ayunar

Ayunar de 12 a 16 hrs: El cuerpo utiliza grasa como energia. Se produce cetonas, hormona del crecimiento, testosterona.

Ayunar más de 17 hrs: inicia autophagia, se eliminan celulas de cenescencia, se repara la mitocondria

Ayunar más 24 hrs: reparacion del intestino

Ayunar hasta 36 hrs: perder grasa en zonas dificiles de eliminar

Ayunar 48 hrs: resetear y crear nuevos receptores de dopamina. Oportunidad de modificar nuestro sistema de recompensas y eliminar nueatras adicciones como el azucar

Para mujeres premenopausicas hay que tener mucho cuidado debido a que ayunar puede afectar tus hormonas e interrumpir tu ciclo menstrual. Todos somos diferentes pero lo que generalmente funciona es no ayunar 9-12 dias antes del periodo.



Juntos ayudan a su cuerpo a combatir infecciones y otras enfermedades

Dieta


Elevaté.

- Reduce el consumo de azúcar, harina y los carbohidratos refinados.
- Come plantas más que cualquier otra cosa, más oscura y variada mejor.
- Frutas baja en azúcar como moras.
- Evita los pesticidas, herbicidas, antibióticos, hormonas y alimentos genéticamente modificados.
- Sustancias químicas artificiales, aditivos, conservadores y colorantes.
- Evitar comer/picar entre comidas.
- En todas las comidas siempre acompañar los carbohidratos (fibra, proteína, grasa).
- No hidratarse en la comida. Hidratarse antes o entre comidas. Permite mejor actividad ácido y enzimas.
- Masticar con conciencia la comida. Mejora digestión y respuesta de saciedad.


Dieta

- Limita alimentos procesados.
- Evitar Gluten.
- Evitar endulzantes artificiales (eritritol-keto, relleno de stevia/fruto del monje), aspartamo, sacarina, sucralosa, etc, (influyen en la diabetes, enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico, obesidad). Por otro lado solo se recomienda stevia y fruto del monje sin rellenos cuando uno esté consumiendo calorías.
- Limita el consumo de lácteos.
- Reduce el consumo de productos finales de glicación avanzada (contrarrestar con dieta alta en fitoquímicos, antioxidantes como: vitaminas A,C y E, minerales como: selenio, zinc y L-carnosina).
- Practica la rotación de alimentos (variar y no repetir todos los días)

Dieta – Grasas

- 
- **Grasas buenas**- aceite de coco y el coco, aceitunas y aceite de oliva, aceite de aguacate y aguacate, nueces, pistachos, pecanas, macadamias, piñones, semilla de chía, linaza, semillas de girasol, ajonjolí, cacao, huevo, salmón, trucha, sardinas.
 - **Grasas malas** – aceite de soya, girasol, maíz o canola, margarinas, esparcibles vegetales, grasas trans, grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas, frituras industriales y cacahuate.

*consiste en la reincorporación
transformación de materia
energía de los organismos para*




*podan llevar a cabo tres procesos fundamentales
mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo
y mori.*

Cuida tu mitocondria

Elevaté.

Factores críticos que reducen la función de tu mitocondria.

- 
- Exceso de ácido linoleico (Omega-6): generalmente aceites vegetales contienen un alto nivel. El uso excesivo de aceites vegetales procesados han cambiado la composición de grasa visceral de norteamericanos de 6% a mas de 25% (condición severamente inflamatoria)
 - GLIFOSATO
 - Falta de sol.

Factores que apoyan el funcionamiento de tu mitocondria.

- Precursores de NAD+ : NMN, Ácidos Húmicos/Fúlvicos.(VITAL GUT)
- Reduce horario de comer (menos de 12 hrs/ dia)
- Ayuno intenso (1 + días)
- Optimiza ritmo circadiano.
- Cetonas– trigliceridos de cadena media (MCT)

Sol

El sol es información energética que informa a nuestros genes de cómo expresarse y nuestras células como funcionar. Es un activador de varios de los mecanismos de control del cuerpo.

- Vitamina D
- Melatonina
- Serotonina
- Testosterona
- Ritmo Circadiano

Juntos ayudan a su cuerpo a combatir infecciones y otras enfermedades



Una ~~confesion~~, con un enfoque

Fig. 34

Ejercicio

¿Cuál es el mejor ejercicio? El que disfrutes – **JUST DO IT**

- Lo ideal es variedad con picos de esfuerzo muscular y cardio.
- No debe ser extremo. No se trata de desgastarse, escucha tu cuerpo para no lastimarte.
- Puedes obtener con 3 intervalos de 1 min de ejercicio intenso (con un min de descanso) 4 días a la semana mejor condición física que correr en forma constante 20 min por día por 5 días. En estos intervalos se puede incorporar resistencia al saltar, hacer lagartijas, caminar con manos.
- Incorporar algo de resistencia es importante para mantener huesos y músculos.
- Puede ser algo tan simple como “7 min Workout”

Como te apoya Elevate con Body Balance y Vital Gut

- 1) INFLAMACIÓN – EI ASESINO SILENCIOSO (BODY BALANCE Y VITAL GUT)
- 2) Resistencia a la Insulina (BODY BALANCE)
- 3) Intestino Permeable y/o Disbiosis (VITAL GUT)
- 4) Disfunción de la Mitocondria (VITAL GUT)
- 5) Integridad de la Membrana Celular (BODY BALANCE Y VITAL GUT)
- 6) Estrés Oxidativo (BODY BALANCE Y VITAL GUT)
- 7) Apoyar la saciedad (BODY BALANCE Y VITAL GUT)
- 8) Suministro de 84 micronutrientes (VITAL GUT)
- 9) Detox (BODY BALANCE Y VITAL GUT)
- 10) Mala absorción de nutrientes (VITAL GUT)

Recomendaciones para lograr tu peso ideal

Elevaté.

- No enviar mensajes que confunden a nuestro sistema (productos dieta, estrés, pensamientos, etc)
- Reducir consumo de comida procesada, carbohidratos refinados y aceites malos.
- Muévete
- Limitar horario de comer (optimo 8-12 h/día). Se puede agregar de ves en cuando periodos largos de ayuno (24 hrs) es Clave en tener flexibilidad metabólica y acelerar la pérdida de peso sin alterar el metabolismo. Resetea tus receptores de dopamina con 48 horas de ayuno de ser necesario.
- No limitar cantidad de comida, dejar que el cuerpo decida , pero espaciar calorías concentradas como nueces, para darle tiempo de respuesta al hipotálamo. Reducir picos de azúcar e insulina al acompañar carbohidratos con fibra, grasa y proteína.
- Incorporar en dieta triglicéridos de cadena media (10-20 gramos/día).
- Incorporar BODY BALANCE Y VITAL GUT
- ¡No hacer dieta sino adoptar cambios que optimicen tu salud y logres la mejor versión de ti mismo!

Suplementos **Recomendados**

- **D3- 5000 iu** + k -120 mcg + k2 -80 mcg
- **A -10,000 iou** + **C- 2000 mg** + **E- 400 iu**
- **Complejo B** (folato 800 mcg + B12 300 mcg)
- **Zinc** – 50 mg
- **Quercetina** – 1000 mg
- **Omega 3** (min 50% dha y epa) – 1500 mg
- **Acido alfa lipóico** -.600 mg
- **Trans-resveratrol** – 1000 mg
- **Selenio** 200 mcg
- **Magnesio** (citrato, malate, glicinato)-300 mg
- **Body Balance** de Elevaté – 1800 mg
- **Vital Gut** de Elevaté – 1800 mg
- **L-carnosina** – 1000 mg

Prevención de la Inflamación y su balance.

Estudios actuales confirman que la inflamación crónica es el mecanismo central involucrado en el origen de las enfermedades metabólicas.

La sustitución de alimentos naturales en nuestras dietas por comidas procesadas, alta fructosa, grasas inflamatorias, aditivos, conservantes y endulzantes artificiales, entre otros; han severamente afectado el balance metabólico causando inflamación crónica y/o mantienen estados inflamatorios que propician el desarrollo de varias enfermedades y sus complicaciones como: Diabetes Tipo II, Artritis Reumatoide, Alzheimer, Cáncer, Enfermedades Cardiovasculares, Neuropatías, Enfermedad Renal Crónica, Amputaciones y Ceguera.

La génesis de la resistencia a la insulina ha sido identificada bajo la presencia elevada de citosinas proinflamatorias. Los polifenoles y flavonoides pueden regular los niveles de estas citocinas y con esto apoyar la función de la insulina. La Diabetes Tipo 2 mantiene un estado inflamatorio continuo que al prevalecer produce complicaciones macro y micro vasculares. Los antioxidantes tienen el efecto de contrarrestar la inflamación crónica, por medio de la regulación de los niveles de las especies reactivas de oxígeno (ROS).



Formulación

BODY BALANCE



BERBERINA
Berberis vulgaris



BAYETILLA
Hamelia patens



MORINGA
Moringa oleifera

BAYETILLA Planta reconocida por sus propiedades desinflamantes, antisépticas y regenerador celular.

MORINGA Árbol cuyas hojas han sido empleadas para el control de la azúcar, rica en antioxidantes.

BERBERINA Planta cuyas hojas tienen propiedades antiinflamantes e hipoglucemiante.

CANELA Árbol cuya corteza tiene propiedades astringentes, antimicrobianas y carminativas.

CHAGA Hongo con propiedades desinflamatorias, citotóxicas y antihiperoglucemiantes.

SHILAJIT PURIFICADO Resina mineral con actividad prebiótica, protectora y regeadora del intestino.

Cuidado intestinal

Elevaté.

Es importante mantener saludable nuestro intestino ya que buena parte de nuestro sistema inmunológico reside en él. Hay sustancias en los alimentos como el gluten, toxinas y sustancias químicas que inflaman nuestro intestino, en particular el herbicida glifosato daña la membrana intestinal y mata más del 50% de la bacteria buena del microbioma intestinal.

VITAL GUT compuesto a base de ácidos fúlvicos, húmicos e ingredientes herbales (prebióticos, flavonoides, polifenoles y alcaloides) protegen la membrana intestinal, repara su permeabilidad, robustece la microbiota y proporciona 84 minerales orgánicos que requieren nuestras células para su desempeño óptimo. Adicionalmente es excelente para desintoxicar el cuerpo, y neutraliza el efecto del glifosato.



*Juntos ayudan a su cuerpo
a combatir infecciones y
otras enfermedades*

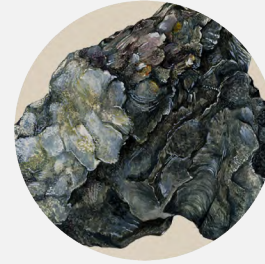
Formulación

VITAL GUT

Elevaté.



BAYETILLA
Hamelia patens



SHILAJIT
Asphaltum punjabianum



CHAGA
Inonotus obliquus



CALÉNDULA
Calendula officinalis



BAYETILLA Planta reconocida por sus propiedades desinflamantes, antisépticas y regenerador celular.

SHILAJIT Extracto natural que concentra componentes fúlvicos y húmicos, con más de 84 minerales, libre de contaminantes (hongos y metales pesados), refuerza la membrana intestinal a nivel celular.

CHAGA Hongo asiático con propiedades hipoglucemiante y antiinflamatorio.

CALÉNDULA Las hojas de caléndula actúan como un desinflamante intestinal, es antiséptico y regenerador celular.

SON COMPONENTES RICOS EN POLIFENOLES, FÚLVICOS Y HÚMICOS QUE MEJORAN LAS CONDICIONES CÉLULARES DEL INTESTINO, REDUCIENDO SU PERMEABILIDAD.

Elevemos la Salud

Elevatebotanica.com