

THE MERCURY DETOXIFICATION MANUAL

A Guide To Mercury Chelation

THE MERCURY DETOXIFICATION MANUAL

A Guide To Mercury Chelation

Rebecca Rust Lee and Andrew Hall Cutler, PhD, PE

Contraportada

¿Ha estado enfermo durante años?

¿Ha visto médico tras médico sin alivio?

O peor aún, ¿le han dado un diagnóstico (como enfermedad de Parkinson, lupus, diabetes o demencia) y le han dicho que no hay cura? ¿Que, en el mejor de los casos, su médico solo puede tratar los síntomas?

¿Estás finalmente listo para un cuerpo saludable?

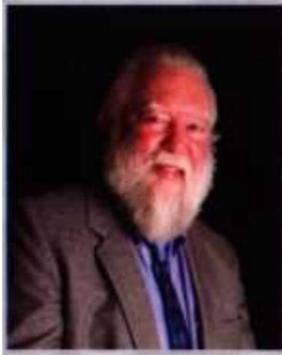
El protocolo Andy Cutler Chelation (ACC) es el método conocido más seguro para eliminar el mercurio y otras toxinas del cuerpo. Este libro describe cómo se siente estar envenenado con mercurio. Te ayudará a decidir si eres tóxico.

Da una descripción detallada de cómo quelar utilizando el protocolo ACC, no solo para eliminar el mercurio, sino también el plomo, el aluminio, el arsénico, el antimonio, el cadmio y el cobre.

Aprenderá a cuidarse mientras se vuelve saludable:

- Cómo identificar problemas con la tiroides, las glándulas suprarrenales, el sistema digestivo y más
- Suplementos para aliviar los síntomas causados por estos problemas
- Cómo puede ayudarle su médico

¿Por qué esperar más para recuperar la salud vibrante con la que nació? ¡Deje que los autores lo guíen hacia una mejor salud!



Andrew Cutler era consultor de atención médica en el área de Seattle. Tenía un doctorado en química de Princeton y una licenciatura en física de la Universidad de California.

Es el autor de Enfermedad de amalgama: Diagnóstico y tratamiento e Interpretación de la prueba del cabello: Encontrando toxicidades ocultas. El Dr. Cutler se involucró en un extenso autoestudio en bioquímica y medicina debido a una variedad de problemas de salud.



Rebecca Lee se educó en Middlebury College en Vermont y se certificó como entrenadora de salud del Instituto de Nutrición Integrativa. Aprendió sobre el envenenamiento por metales pesados cuando trataba de resolver sus propios problemas de salud.

EL MANUAL DE DESINTOXICACIÓN DE MERCURIO: UNA GUÍA PARA EL MERCURIO
QUELACIÓN

Rebecca Rust Lee y Andrew Hall Cutler PhD PE

Andy Cutler Publishing Sammamish, WA noamalgam.com

Derechos de autor

Derechos de autor ©2019 Rebecca Rust Lee, Joann Loos.

Primera edición.

ISBN 978-0-9676168-4-1 Impreso en los Estados Unidos.

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, distribuirse, mostrarse, almacenarse en un sistema de recuperación de información, publicarse o distribuirse en Internet, o transmitirse de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopiado, grabación o cualquier otro, sin el consentimiento previo autorización por escrito del propietario de los derechos de autor.

Los autores se reservan el derecho de no distribuir material a terceros que consideren razonablemente que no respetarán sus derechos de autor.

Diseño de portada: Dianne McCaulla Ilustraciones: Rebecca Rust Lee

Andy Cutler Publishing 3006 230th Lane SE #X103 Sammamish, WA 98075 425-557-8299
(voz)

425-557-2104 (fax)

AndyCutler@aol.com noamalgama.com

[Nota del editor: si tiene dudas sobre la ortografía de alguna palabra, consulte el archivo pdf original que también está disponible.]

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Este libro proporciona información sobre un tema controvertido: el diagnóstico y tratamiento del mercurio y otras toxicidades por metales pesados. El tema es controvertido porque estas toxicidades se deben a exposiciones que a menudo no solo son no ocupacionales, sino también iatrogénicas.

Nuestro propósito es informar y educar a los lectores interesados. Hemos sido tan completos y precisos como pudimos dado que este libro es corto, directo y lo suficientemente simple para que la mayoría de la gente lo siga. Como consecuencia necesaria de esta simplicidad, parte de la discusión técnica tuvo que ser abreviada y aproximada. Se puede encontrar una discusión más detallada y académica en Amalgam Illness, Diagnosis and Treatment and Hair Test Interpretation, Finding Hidden Toxicities.

Este libro es un resumen y no contiene toda la información posible. No podemos garantizar que las acciones sugeridas en este libro sean seguras, útiles o efectivas para usted. No recomendamos el uso de ninguna forma particular de atención médica ni ofrecemos un diagnóstico o tratamiento sugerido para ningún individuo específico. Este libro no reemplaza el consejo médico o el asesoramiento de un profesional de la salud con licencia. La situación particular de cada persona es única y el consejo de un profesional de la salud con licencia y experiencia puede ser invaluable. No deseamos desalentarlo de ver a un profesional de la salud con licencia, deseamos brindarle información para que pueda comprender sus derechos y tomar mejores decisiones como paciente.

Partes de este libro se basan en conceptos y análisis estadísticos. Debido a la naturaleza misma de las estadísticas, solo se pueden determinar probabilidades. Las probabilidades no son mejores que los datos utilizados para calcularlas, lo cual es imperfecto para empezar. Debido a que nuestros datos provienen de personas que buscan ayuda con la quelación, el muestreo es inusual y no aleatorio.

Debido a la naturaleza estadística de este trabajo y las imperfecciones de los datos disponibles, que están fuera del control de los autores, es razonable esperar que ocurran excepciones a las reglas. Los autores y el editor no pueden aceptar ninguna responsabilidad u obligación legal si resulta ser una excepción. Un profesional de la salud con licencia, que lo ve como un paciente, tiene la responsabilidad de asegurarse de que usted no sea una excepción. Le animamos a consultar uno.

Los estudios científicos ocurren en un ambiente cerrado e incluso cuando se realizan con honestidad y se informan con precisión, tienen limitaciones y no son concluyentes. Si bien parte del material de este libro se basa en estudios científicos publicados, estos estudios no determinarán necesariamente su experiencia con ninguna intervención o sustancia en particular. Hay demasiadas variables para identificar a quién se aplicarán o no los resultados.

La experiencia clínica y la investigación en curso a menudo cambian la información disponible sobre riesgos, beneficios, contraindicaciones y esquemas de dosificación típicos de medicamentos y suplementos nutricionales. Estos temas suelen ser controvertidos. No asumimos ninguna responsabilidad por sugerir una cantidad en particular, momento, forma de administración o razones por las que debe o no debe tomar una sustancia en particular.

El estado legal de las drogas, los suplementos nutricionales, la atención médica y muchos otros temas relevantes para este libro cambian con frecuencia. No pretendemos alentar a ningún

conducta ilícita de su parte. No es posible que podamos verificar o conocer las leyes en todas las jurisdicciones del mundo donde se pueda leer este libro, ahora o en el futuro. Asegúrese de cumplir con las leyes locales. No seremos responsables si sigue las instrucciones de este libro que no cumplen con las leyes vigentes en su jurisdicción.

Los autores y editores de este libro no ofrecen garantías expresas o implícitas de precisión o idoneidad para ningún propósito en particular y no podemos asumir ninguna responsabilidad por errores u omisiones. Este libro es una declaración de opinión en áreas donde los hechos son controvertidos o desconocidos y no se puede suponer razonablemente que el contenido esté libre de errores.

Los autores y el editor no asumen responsabilidad alguna por cualquier pérdida, daño o lesión causados o supuestamente causados directa o indirectamente por la información, correcta o incorrecta, contenida u omitida en este libro. Este libro se vende "tal cual" y "según disponibilidad", con el entendimiento de que los autores y el editor no son responsables por malentendidos, malas interpretaciones, mal uso o mala aplicación de la información proporcionada. No proporcionamos ninguna garantía implícita de comerciabilidad o idoneidad para ningún propósito en particular. En ningún caso seremos responsables por daños directos, indirectos, especiales, incidentales o consecuentes que surjan del uso de la información contenida en este libro. El uso de la información contenida en este libro es a riesgo exclusivo del lector. El riesgo de quelear de forma incorrecta es mucho mayor que el riesgo de los métodos que discutimos en este libro, siempre hay algún 2 pero hay riesgo involucrado en el cuidado de la salud. Por favor, no utilice este libro si no está dispuesto a asumir ese riesgo.

No ser demandado es importante para nosotros, ¡pero no es el único propósito de este descargo de responsabilidad! No queremos la angustia emocional causada por alguien que se enferme o muera debido a la forma en que usó este material. Lea el descargo de responsabilidad y tómelo en serio. ¡Ten cuidado! No te lastimes a ti mismo ni a alguien que amas. Queremos que utilice este libro para mejorar.

DEDICACIÓN

Nos gustaría dedicar este libro a esas personas enfermas y sufrientes, muchas de ellas queridas amigas, que todavía están tan atrapadas en un viejo y dañino paradigma que son incapaces de ayudarse a sí mismas. Especialmente queremos dedicarlo a aquellas personas que murieron sin haber descubierto lo que estaba mal.

Recordamos a personas de nuestra infancia que, en retrospectiva, claramente sufrieron envenenamiento por mercurio. Nadie fue capaz de decirles lo que estaba mal. Nunca nadie los ayudó. La mayoría de ellos están muertos ahora, sin haber tenido nunca la oportunidad de gozar de buena salud. Muchos de ellos nos importaron y nos entristece que no pudieran aprovechar lo que sabemos ahora y se describe en este libro.

Rebecca Rust Lee Andrew Hall Cutler, PhD Educación Física

No derivé mi protocolo de lo alto. Busqué cosas y las probé, hablé sobre ellas en un servidor de listas (la lista amalgam.de) y otros también las probaron. Después de recibir una gran cantidad de informes positivos y consistentes, lo consideré un protocolo y escribí un libro al respecto. Hubiera considerado escandalosamente irresponsable defenderlo basado únicamente en un razonamiento teórico, sin que muchos cientos de personas lo intentaran y lo hablaran conmigo.

Andy Cutler 1956-2017

CONTENIDO

LISTA DE TABLAS xxiii

LISTA DE FIGURAS xxvii

PREFACIO xxvix

AGRADECIMIENTOS xxxi

¿POR QUÉ MURIÓ ANDY? xxxii

INTRODUCCIÓN xxxv

1 DÓNDE Y CÓMO LA GENTE SE TOMA TÓXICA 1

1.1 Por qué el mercurio es tan peligroso 1

1.2 Cómo podría haberse envenenado 2

1.3 Por qué su médico podría pasar por alto lo que está mal 8

2 ASPECTO DEL ENVENENAMIENTO POR MERCURIO 11

2.1 Síntomas psicológicos 12

2.2 Síntomas neurológicos 14

2.3 Síntomas físicos 15

3 OTROS METALES TÓXICOS 21

3.1 Aluminio 22

3.2 Antimonio 23

3.3 Arsénico 24

3.4 Cadmio 25

3.5 Cobre 25

3.6 Plomo 26

4 CÓMO HACER PRUEBAS DE ENVENENAMIENTO CRÓNICO POR MERCURIO 29

4.1 Si no tiene empastes de mercurio: una prueba de quelación 30

4.2 Si tiene empastes de mercurio: una prueba de cabello 30

4.2.1 Cómo interpretar una prueba de cabello 31

4.2.2 Cómo aplicar las "reglas de conteo" a la sección "Elementos esenciales y otros" de una prueba capilar de datos médicos 32

5 TRABAJO DENTAL: EL MAYOR OBSTÁCULO 35

5.1 Trabajo dental y lo que necesita hacer 35

5.1.1 La difícil cuestión de las coronas 36

5.2 Otros comentarios sobre odontología 36

5.2.1 Precauciones que debe tener con el dentista 37

5.2.2 Precauciones que debe tomar el odontólogo 38

5.2.3 Tenga cuidado con los consejos de su dentista 39

5.2.4 Cómo costear el trabajo dental 40

6 LOS ENTRES Y FUERAS DE LA QUELACIÓN 43

6.1 El protocolo de Cutler frente a otros métodos 43

6.2 Cómo funciona la quelación 45

6.3 Los agentes quelantes y los tiempos de espera para tomarlos 48

6.3.1 Los quelantes que utilizamos para el protocolo ACC 43

6.3.2 Los tiempos de espera para tomar quelantes 49

6.3.3 Por qué estos períodos de espera son importantes 50

6.4 Qué quelante elegir y cuánto tomar 51

6.5 Que NO hacer!!!! 52

6.5.1 Nunca tomar suplementos 56

6.5.2 Suplementos que algunas personas deben evitar 58

6.5.3 ¡Evite el mercurio medicinal! 58

6.5.4 ¡¡¡Tampoco otros metales médicos!!! 59

6.5.5 ¡Ninguna droga que sea peligrosa para las personas con envenenamiento por mercurio! 60

7 CÓMO SEGUIR EL PROTOCOLO DE QUELACIÓN DE ANDY CUTLER 63

7.1 Algunas consideraciones antes de empezar 63

7.2 El protocolo 65

7.2.1 Los tres primeros meses después de la extracción de la amalgama o de su última exposición al mercurio 65

7.2.2 Adición de ácido alfa lipoico después de tres meses 66

7.2.3 Horarios de toma de suplementos 68

7.3 ¿Cuánto tiempo lleva esto? 71

7.4 Si tiene dificultades para quelar 72

7.5 La “fase de parada” o “fase de descarga” 72

7.6 ¿Qué tiene que ver la metilación con la desintoxicación de mercurio? 74

7.7 Quelación de plomo 75

7.7.1 Protocolo para quelar plomo 76

8 PROBLEMAS QUE PUEDES ENCONTRAR EN EL CAMINO Y QUÉ QUE HACER CON ELLOS 77

8.1 ¿Por qué tomar suplementos? 77

8.2 Medicamentos recetados 78

8.2.1 Una nota sobre la enfermedad mental 79

8.3 Suprarrenales 80

8.3.1 Síntomas 81

8.3.2 Suplementos de apoyo suprarrenal 82

8.3.2.1 Corteza suprarrenal 82

8.3.2.2 Adaptógenos 82

8.3.2.3 Cómo tomar adaptógenos 83

8.3.2.4 Electrolitos 84

8.3.3 Ayuda de su médico 85

8.4 Tiroides 85

8.4.1 Síntomas 87

8.4.2 Suplementos 88

8.4.3 Ayuda de su médico 88

8.5 Diabetes y azúcar en sangre 89

8.5.1 Síntomas 91

8.5.2 Suplementos 91

8.5.3 Ayuda de su médico 92

8.6 Alergias 94

8.6.1 Síntomas 95

8.6.2 Suplementos 95

8.6.3 Ayuda de su médico 97

8.7 Problemas hepáticos 97

8.7.1 Síntomas 97

8.7.2 Suplementos 98

8.7.3 Ayuda de su médico 99

8.8 Problemas del tracto digestivo 99

8.8.1 Síntomas 99

8.8.2 Suplementos 100

8.8.3 Ayuda de su médico 101

8.9 Levadura y disbiosis 101

8.9.1 Síntomas 102

8.9.2 Suplementos 102

8.9.3 Ayuda de su médico 103

8.9.4 Morir al usar remedios de levadura 103

8.10 Falta de concentración y déficit de atención 104

8.10.1 Síntomas 104

8.10.2 Suplementos 105

8.10.3 Ayuda de su médico 105

8.11 Depresión 105

8.11.1 Algunos tipos diferentes de depresión y cómo se sienten 106

8.11.1.1 Obsesivo, con depresión 106

8.11.1.2 Depresión desesperanzada e indefensa 107

8.11.1.3 Depresión lenta, letárgica, sin motivación 107

8.11.2 Suplementos 107

8.11.3 Ayuda de su médico 108

8.12 Ansiedad 108

8.12.1 Síntomas 109

8.12.2 Suplementos 109

8.12.3 Ayuda de su médico 110

8.13 Insomnio 110

8.13.1 Síntomas 111

8.13.2 Suplementos 111

8.13.3 Ayuda de su médico 112

8.14 Sensibilidad química 112

8.14.1 Síntomas 113

8.14.2 Suplementos 113

8.14.3 Ayuda de su médico 114

8.15 Dolor 114

8.15.1 Síntomas 115

8.15.2 Suplementos 116

8.15.3 Ayuda de su médico 117

9 DIETA: LO QUE COMES TIENE UN GRAN IMPACTO EN CÓMO TE SIENTE 119

9.1 Por qué es importante la dieta 119

9.2 Evitar sustancias químicas problemáticas en su dieta 120

9.2.1 Frutas y verduras 120

9.2.2 Alimentos envasados 122

9.2.3 Carne 122

9.2.4 Pescado 122

9.2.5 Caza y pesca deportiva 123

9.2.6 Cocinar usted mismo 123

9.3 Sensibilidad a los alimentos 124

9.4. Notas generales sobre la dieta 131

10 ORGANIZACIÓN Y CUESTIONES PRÁCTICAS: CONSEGUIR USTED ORGANIZADO 133

10.1 Recordar tomar sus suplementos 133

10.1.1 Un práctico pastillero 133

10.1.2 Llenar el pastillero 134

10.2 Recordar tomar sus quelantes 135

10.2.1 Alarmas 136

10.2.2 Pastilleros etiquetados y otras estrategias 137

10.2.3 Vasos de papel 138

10.2.4 Listas de verificación 138

10.2.5 Su dosis nocturna simplificada 138

10.3 Llevar un registro o diario 138

10.4 Organizar el resto de tu vida 140

10.4.1 Algunas sugerencias útiles para hacer la vida más fácil 142

11 CONCEPCIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA 145

11.1 Si está embarazada 145

11.2 Después del nacimiento de su hijo 146

11.3 Calendario de precauciones básicas 147

12 ¿TU HIJO TAMBIÉN NECESITA QUELAR? 149

12.1 Tabla de dentición 151

12.2 Cronología de los hitos del desarrollo 152

12.3 Gráficos de crecimiento 156

12.4 Diagnósticos médicos 157

12.5 Alimentación y dieta 158

12.6 Sentido común 158

13 CONCLUSIÓN: ALGUNAS PALABRAS DE ALENTAMIENTO 163

APÉNDICE A: PREGUNTAS FRECUENTES 165

A.1 Preguntas sobre limpieza de mercurio 165

A. 1.1 ¿Cómo limpio el mercurio? (Instrucciones de limpieza normales como para una bombilla o un termómetro) 165

A. 1.2 Rompí un tubo de neón/bombilla CFL. ¡Ayuda! ¿Qué debo hacer? 167

A. 1.3 Rompí un termómetro/barómetro/interruptor de inclinación/juguete que contenía mercurio. 167

A. 1.4 ¿Cómo afecta la quelación la exposición a una bombilla o un termómetro rotos? 167

A.2 Preguntas de protocolo 168

A.2.1 ¿Puedo usar ácido alfa lipoico de liberación prolongada para no tener que levantarme por la noche? 168

A.2.2 ¿Cómo afecta el gen MTHFR a mi capacidad de quelación? 168

A.2.3 ¿Cuánto yodo debo usar? 168

A.2.4 ¿Puedo usar zeolita, pectina cítrica modificada o arcilla bentonita? 169

A.2.5 Tengo la enfermedad de Lyme. ¿Qué debo hacer? 169

A.2.6 ¿No debería curar mi intestino, curar mi Candida, limpiar mis vías de desintoxicación antes de comenzar la quelación? 269

A.2.7 Mi médico dice que debo hacerme una prueba de provocación, un DMPS IV, tomar quelantes una vez al día, etc. 169

A.2.8 Mi dentista dice que tome un enjuague de chlorella, tabletas de EDTA, un glutatión IV, un remedio de desintoxicación, etc. 170

A.2.9 Mi médico cree que todo es charlatanería y no me ayudará. 170

A.2.10 ¿Realmente tengo que esperar 3 meses para tomar ALA? 170

A.2.11 ¿Está bien tomar ALA una vez al día para mi hígado? 170

A.2.12 ¿Puedo tomar una dosis temprano/tarde para ajustarme a mi horario? 170

A.2.13 Tomé una dosis temprano/tarde, ¿qué hago? 170

A.2.14 Olvidé una dosis, ¿qué hago? 171

A.2.15 Accidentalmente tomé una dosis doble de quelantes 171

A.2.16 ¿Puedo usar R-ALA? 171

A.2.17 ¿Puedo hacer una ronda de más de tres días? 171

A.2.18 He estado tomando ALA una vez al día y no ha pasado nada malo 171

A.2.19 ¿Puedo dejar de quelar cuando no sea conveniente? 171

A.2.20 Mi aceite de lino dice que tiene ALA, ¿puedo tomarlo? 172 A.2.21 ¿Puedo usar un Sauna para desintoxicarme? 172 A.2.22 ¿Qué marca de suplemento es mejor? 172 A.2.23 ¿Es peligroso el estearato de magnesio? 172 A.2.24 ¿La quelación elimina minerales importantes? 172

EL MANUAL DE DESINTOXICACIÓN DE MERCURIO

A.2.25 ¿Se está dañando el dolor de espalda que tengo cuando quelo mis riñones? 173

A.2.26 ¿Por qué no puedo usar EDTA? 173

A.2.27 ¿Debo tomar mis quelantes y/o suplementos, con o sin alimentos? 173

A.2.28 ¿Puedo omitir mi ronda de quelación cuando me siento enfermo o tengo una boda o evento? 173

A.2.29 He oído que la quelación es peligrosa 174

A.2.30 ¿Qué hago si no puedo tomar vitamina E? 174

A.2.31 ¿Qué hago si no puedo tomar vitamina C? 174

A.2.32 ¿Cómo puedo hacer que mi familia entienda que son tóxicos y necesitan quelatos? 174

A.2.33 ¿Puedo suspender mis medicamentos psiquiátricos ahora que estoy quelando? 174

A.2.34 No recuerdo si tomé mi dosis de quelante hace diez minutos. 174

A.2.35 ¡Mi médico me recetó un ISRS y no me está ayudando en absoluto! ¿Qué hago ahora? 175

A.2.36 Tengo clavos quirúrgicos, articulaciones de reemplazo u otras partes metálicas en mi cuerpo. ¿Todavía puedo quelar? 175

A.2.37 Acabo de vomitar. ¿Necesito terminar la ronda? 175

A.2.38 ¿Realmente necesito tomar mis quelantes por la noche? 175

A.2.39 ¿Qué prueba de cabello debo usar y dónde la consigo? 175

A.3 Preguntas de odontología 176

A.3.1 ¿Qué es esa mancha gris o negra que se ve a través de mis nuevos empastes compuestos? 176

A.3.2 ¿Cómo determino que tengo empastes de amalgama? 176

A.4 Preguntas sobre vacunas 176

A.4.1 ¿Qué pasa si me dicen que necesito absolutamente una vacuna? 176

A.4.2 Qué debo hacer si me han obligado a vacunarme, de todos modos. 177

APÉNDICE B: MERCURIO DE LA FDA EN CARTA DE PECES

ABREVIATURAS 183

GLOSARIO 185

BIBLIOGRAFÍA 199

ÍNDICE 201

MESAS

Los cuatro suplementos básicos esenciales xxxi

Otros suplementos básicos que puede necesitar xxxi

Tabla 1.1 Otros nombres para el mercurio 7

Tabla 4.1 Cómo aplicar las reglas de conteo 32

Tabla 6.1 Los quelantes que usamos para el protocolo ACC 48

Tabla 6.2 Suplementos a evitar 56

Tabla 6.3 Suplementos que algunas personas deben evitar 58

Tabla 6.4 Diuréticos 60

Cuadro 6.5 Medios de contraste para RM que contienen gadolinio 60

Tabla 6.6 Antibióticos de fluoroquinolonas 61

Tabla 7.1 Los cuatro suplementos básicos esenciales 64

Cuadro 7.2 Otros suplementos básicos que puede necesitar 64

Tabla 7.3 Horario del quelante: cada 3 horas. Uso para ácido alfa lipoico o ácido alfa lipoico y DMSA 69

Tabla 7.4 Horario del quelante: cada cuatro horas. Uso para DMSA 69

Tabla 7.5 Horario del quelante: Horario de tres horas con cuatro horas por la noche Uso solo para ácido alfa lipoico o ácido alfa lipoico y DMSA 70

Tabla 7.6 Horario del quelante: horario de dosificación de dos horas y 40 minutos Uso para ácido alfa lipoico o ácido alfa lipoico y DMSA 71

Tabla 8.1 Suplementos para ayudar con el soporte suprarrenal 83

Tabla 8.2 Diferencias entre los distintos adaptógenos 86

Tabla 8.3 Suplementos para ayudar con la diabetes 92

Tabla 8.4 Medicamentos para la diabetes con advertencias de recuadro negro 93

Tabla 8.5 Suplementos para ayudar con los síntomas de alergia 95

Cuadro 8.6 Antihistamínicos de venta libre 97

Tabla 8.7 Suplementos para ayudar con el soporte hepático 98

Tabla 8.8 Suplementos para ayudar con la digestión 100

Cuadro 8.9 Suplementos para ayudar con la levadura y la disbiosis 103

Tabla 8.10 Suplementos para ayudar a la mala concentración y déficit de atención 105

Tabla 8.11 Suplementos para ayudar con la depresión 107

Tabla 8.12 Suplementos para ayudar con la ansiedad 109

Tabla 8.13 Suplementos para ayudar con el insomnio 113

Tabla 8.14 Suplementos para ayudar con la sensibilidad química múltiple 114

Tabla 9.1 Frutas y verduras con alto contenido de plaguicidas 121

Cuadro 9.2 Frutas y verduras bajas en pesticidas 121

Cuadro 9.3 Lista de alimentos ricos en tioles 126

Tabla 9.4 Suplementos con alto contenido de tioles 128

Cuadro 9.5 Lista de alimentos bajos en tiol 128

Tabla 9.6 Suplementos que son seguros y apoyan las vías del azufre 131

Tabla 12.1 Cronología de los hitos del desarrollo 153

CIFRAS

Figura 1.1. Un rompecabezas de mercurio 1

Figura 1.2. Un termómetro que contiene mercurio 5

Figura 1.3. Un frasco de crema para aclarar la piel que contiene mercurio 6

Figura 2.1. Armario típico 17

Figura 6.1. Antes de la quelación 47

Figura 6.2. Quelando con un mal protocolo 47

Figura 6.3. Quelante con ACC 47

Figura 7.1. Un gráfico con dos escenarios diferentes para la fase de descarga o “montaña rusa de desintoxicación” 74

Figura 10.1. Ejemplo de pastillero 134

Figura 10.2. Llenar un vaso de chupito con pastillas 134

Figura 10.3. Tomar pastillas con el vaso de chupito 134

Figura 10.4. Llenar un pastillero 135

Figura 10.5. Usar una tapa de caja para sostener botellas 135

Figura 10.6. Un celular con alarmas configuradas 136

Figura 10.7. Un conjunto de relojes despertadores de esfera 136

Figura 10.8. Un despertador digital 136

Figura 10.9 Un reloj despertador 137

Figura 10.10. Un pastillero con cada dosis etiquetada para una ronda completa 137

Figura 10.11. Un ejemplo de una lista de verificación 138

Figura 10.12. Esto es del diario de quelación esporádica de Rebecca 139

Figura 10.13. Más del diario de quelación de Rebecca 140

Figura 12.1. Cuando los dientes de tu bebé salen y se caen 151

Figura 12.2. Cuando le salen los dientes definitivos a su hijo 151

Figura 12.3. Curva de altura/edad para niñas 156

Figura 12.4. Curva peso/edad para niñas 157

PREFACIO

El Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente ha creado recientemente la Convención de Minamata sobre Mercurio el 10 de octubre de 2013. Ciento veintiocho países la han firmado y 71 la han ratificado. Las minas serán cerradas y el mercurio prohibido. Las generaciones futuras ahora estarán protegidas de los estragos del mercurio. Los burócratas y diplomáticos se felicitan por el trabajo bien hecho.

Mientras tanto, la Organización Mundial de la Salud obtuvo una exención de la Convención de Minamata para que puedan continuar administrando vacunas cargadas de mercurio a los niños de todo el Tercer Mundo. En el Primer Mundo, los médicos les están dando a sus pacientes cada año más mercurio en vacunas, amalgamas dentales, gotas para ojos y oídos. Los antisépticos Mercurial siguen siendo populares y están a la venta en la mayoría de los países.

Aún así, las cosas se ven bien para las generaciones futuras, pero ¿qué hay de ti en este momento? ¿Qué pasaría si su médico o dentista no entendiera el mensaje a tiempo y lo envenenara hasta las agallas con mercurio? ¡La Convención de Minamata ciertamente no te ayudará mucho!

Miles de personas han tenido recuperaciones dramáticas de enfermedades crónicas como la esclerosis múltiple, el autismo, la diabetes y muchas otras condiciones, usando el protocolo frecuente de quelación en dosis bajas que detallamos en este libro. Esta información ha estado ahí durante veinte años. Ningún otro método de desintoxicación de metales pesados funciona la mitad de bien. Sin embargo, los burócratas siguen preocupándose por sus tratados, y los activistas sobre los gobiernos y los médicos promocionan terapias costosas que no funcionan y, en el peor de los casos, son realmente dañinas.

Si estás enfermo de alguno de los cientos de padecimientos que provoca el mercurio, es hora de que utilices este libro y recuperes tu salud.

AGRADECIMIENTOS

Los autores desean agradecer a las siguientes personas por su invaluable ayuda en la revisión del manuscrito:

Petra Hoffmann, Australia

linda jackson

Hora LM

Juan Martín

andra oana

Los administradores y moderadores de Andy Cutler Chelation: Safe Mercury and Heavy Metal Detox brindaron ayuda adicional (www.facebook.com/groups/acfanatics).

¿POR QUÉ MURIÓ ANDY?

Andy murió a una edad temprana; tenía 60 años cuando falleció de una enfermedad cardíaca. Puede que le preocupe que el protocolo lo haya matado y que le haga lo mismo a usted.

El protocolo no era el problema.

Dejaré que Andy hable por sí mismo. Esto es de una entrevista en 2013.

¿Se recuperó personalmente por completo del envenenamiento por mercurio?

Probablemente no. Tengo un historial de salud largo y complicado, aunque la mayor parte parece estar relacionado con el mercurio.

No está completamente claro de qué problemas puedo razonablemente esperar deshacerme y cuáles podrían ser permanentes, así que cuando tuve una gran mejora (una mejora realmente tremenda) y la oportunidad de continuar con mi vida.

seguí con la vida. Desafortunadamente, la vida resultó ser bastante complicada, así que no hice más quelación después de eso.

...Si se está quelando a sí mismo, puede tomar decisiones de compensación racionales si está lo suficientemente quelado, y recordará que el mercurio lo está esperando si decide más tarde que necesita quelar más.

La razón para quelar es mejorar su calidad de vida. Andy dijo que si tenía responsabilidades, como tener que trabajar o cuidar a otra persona, era razonable hacer quelación solo hasta que sus síntomas estuvieran bajo control. Siempre puedes continuar quelando más tarde.

Andy siguió su propio consejo. Usó su protocolo. Él mejoró. Pero optó por dejar de quelar antes de estar completamente bien.

El ácido alfa lipoico se metaboliza en el cuerpo a compuestos con alto contenido de tiol. Las personas sensibles al tiol pueden tener peores efectos secundarios mientras están en una ronda de quelación que otras. Andy era tan sensible a los tioles que no podía concentrarse mientras tomaba ALA. Esto significaba que no podía hacer la investigación necesaria para seguir ayudando a la gente. Tomó la decisión de usar quelatos solo hasta que sus sensibilidades alimentarias, alergias y otros síntomas fueran tolerables. Él eligió continuar ayudándote con tus problemas de salud. Planeaba continuar con la quelación en un momento posterior.

Desafortunadamente, se quedó sin tiempo antes de que pudiera comenzar a quelar nuevamente. Entonces, si algo aceleró su muerte, no fue lo suficientemente quelante. Por favor, no permita que su muerte prematura le impida realizar la quelación. La quelación no tuvo nada que ver con su muerte.

Joann Loos 1 de noviembre de 2018

INTRODUCCIÓN

Este libro explica la quelación frecuente en dosis bajas, un método que a menudo se denomina “Protocolo de Andy Cutler” o “Quelación de Andy Cutler” (ACC). Es una guía del usuario sobre cómo eliminar el mercurio de su cuerpo. El protocolo Cutler también funciona para otros metales.

Pocas personas entienden lo fácil que es exponerse al mercurio. Piensan que no pueden tener envenenamiento por mercurio si no recuerdan haber estado expuestos. Esto es lo mismo que los médicos que piensan que no puedes ser tóxico si no trabajas con mercurio en una fábrica o laboratorio. Realmente no importa cómo entró el mercurio en su sistema. Lo que importa es cómo sacarlo.

Si tiene este libro en sus manos, probablemente ya sepa que el envenenamiento por mercurio es un problema real; no vamos a perder mucho tiempo en “probarlo”. Si desea información más detallada sobre el envenenamiento por mercurio, puede leer Enfermedad de amalgama o Interpretación de prueba de cabello.

Aunque los principios de la quelación oral frecuente en dosis bajas son los mismos para adultos y niños, se pueden encontrar instrucciones específicas sobre cómo quelar a los niños adecuadamente en el libro *Fight Autism and Win* (segunda edición) de Jan Martin y Tressie Taylor. [3](#)

Muchas personas que tienen envenenamiento por mercurio tienen que comenzar con trabajos dentales costosos y desagradables antes de que puedan quelar. Es razonable que quieran estar seguros de que el mercurio es realmente su problema antes de continuar. Con este fin, hemos incluido una sección sobre pruebas, otra que lo ayudará a decidir si ha estado expuesto al mercurio y una tercera que describe cómo se siente ser tóxico por mercurio. Esperamos que este material lo ayude a decidir que sí, realmente tiene envenenamiento por mercurio y lo motive a usar la quelación. No posponga las cosas y siga enfermándose. (¡Irónicamente, la procrastinación y la indecisión son síntomas comunes del envenenamiento por mercurio!)

Si el envenenamiento por mercurio lo está enfermando, hay suplementos nutricionales que puede tomar ahora mismo que lo harán sentir mejor. Esta información es importante y se discute en más de un lugar. A continuación enumeramos los cuatro básicos: dos vitaminas y dos minerales. Estos suplementos deben tomarse de forma continua, mientras esté quelando (durante la ronda) y también en los días que no esté haciendo quelación (fuera de la ronda). ¡Sal y cómpralos! ¡Empieza a tomarlos ahora mismo!

Los suplementos básicos que se deben tomar: los "básicos" o los "cuatro esenciales" y algunos otros

Los suplementos que se enumeran a continuación te harán sentir mejor en unos pocos días. La mayoría de los suplementos deben tomarse tres, o incluso mejor, cuatro veces al día, de forma continua.

A menudo nos referimos a estos suplementos como "los cuatro principales" o "los cuatro esenciales". En particular, contrarrestan las cosas malas que el mercurio le hace a su cuerpo y son económicos y fáciles de conseguir. Las personas químicamente sensibles o muy alérgicas, sin embargo, pueden necesitar probar varias marcas y variedades antes de encontrar una que se adapte a ellos. La mayor parte de la vitamina C, por ejemplo, está hecha de jarabe de maíz. Si no puedes tolerar el maíz, también puedes encontrarlo hecho con azúcar de remolacha, palma de sagú, tapioca o papas. La vitamina E generalmente se elabora a partir de la soja. Si es reactivo a la soja, puede probar una vitamina E derivada del girasol o probar los tocotrienoles en su lugar.

También incluimos una segunda lista de suplementos que muchas personas encontrarán útiles.

Si alguno de estos suplementos no está de acuerdo con usted, no los tome. Se supone que los suplementos te hacen sentir mejor, no peor.

Los cuatro suplementos esenciales básicos	
SUPLEMENTO	CUÁNTO Y CON QUÉ FRECUENCIA
magnesio, por ejemplo, citrato, glicinato, malato*	100 a 200 mg, tres o cuatro veces al día (con las comidas y al acostarse)
vitamina C, tamponada	1 a 2 gramos, tres o cuatro veces al día (con las comidas y al acostarse). También puede tomar 250-500 mg con cada dosis de quelante

vitamina E (natural o en forma de d)	1,000 UI por día	
zinc	50 mg uno al día con una comida	
* No utilizar óxido, hidróxido o carbonato porque se absorben mal. Otras formas están bien.		
La vitamina C es un ácido. Si toma la forma de ácido ascórbico, puede causarle acidez estomacal. El almacenamiento en búfer evita esto.		
Otros suplementos básicos que puedes necesitar		
SUPLEMENTO	CUANTO Y CON QUÉ FRECUENCIA	POR QUÉ
corteza suprarrenal*	50 a 250 mg, tres o cuatro veces al día	detalles en la sección 8.3.2
fosfatidilcolina 1 a 2 gr con las comidas y (hígado), 8.10.2 (concentración (lecitina) al acostarse y estado de ánimo) y 8.11.2 (depresión)		detalles en la sección 8.7.2
aceite omega 3: pescado o lino	hasta tres cucharadas (aproximadamente 45 ml) de aceite de lino o una cucharada (aproximadamente 15 ml) de aceite de pescado al día	detalles en la sección 8.10.2 (concentración y estado de ánimo) y 8.11.2 (depresión)

vitamina a	25.000 UI por día	aumenta la inmunidad
* Tenga cuidado de obtener "corteza suprarrenal" y no un producto suprarrenal completo que contenga tanto la corteza suprarrenal como la médula suprarrenal.		

Una nota sobre los gráficos de margen

Hemos utilizado algunos gráficos para ayudarle a leer este libro:



se utiliza para identificar secciones que describen lo que NO se debe hacer.

Una nota sobre las palabras del glosario

Las palabras que se definen en el glosario están en una fuente separada.

Una nota sobre el género.

Los autores lo utilizarán para identificar a una persona singular. Tenga en cuenta que esto no identifica a un hombre, sino que se usa como abreviatura para reemplazarlo. De lo contrario, el texto se vuelve difícil de leer.

1 DÓNDE Y CÓMO LA GENTE SE VUELVE TÓXICA

1.1 Por qué el mercurio es tan peligroso

El mercurio es una de las sustancias más venenosas conocidas por el hombre. Las exposiciones extremadamente pequeñas son suficientes para arruinar su salud durante toda su vida. Sin embargo, dado que es tremendamente útil tecnológicamente, se puede encontrar en todo tipo de productos y dispositivos. Es hermoso y divertido para jugar e incluso se ha convertido en juguetes.

Andy recuerda tener una bolita de mercurio para jugar cuando tenía seis o siete años. No tiene idea de qué fue de eso.



Figura 1.1. Un rompecabezas de mercurio

Este es un laberinto con mercurio bajo una cubierta transparente. Ahora contendría una bola de acero.

El mercurio se evapora fácilmente. Es fácil exponerse y volverse gravemente tóxico sin que se descubra la fuente de la exposición. Si bien es fácil envenenarse con mercurio, no sale fácilmente de su cuerpo. Se acumula con el tiempo. Una exposición que experimentó hace cincuenta años todavía puede causar problemas hoy.

Algunas personas son claramente más susceptibles a volverse tóxicas que otras. Esta susceptibilidad se da en familias. Explica por qué una persona se enfermará a causa del mercurio mientras que otra (con la misma exposición) estará sana. Otros factores además de la genética también afectan la susceptibilidad. Un factor primario es la enfermedad hepática. Aquellos que tienen o han tenido hepatitis acumularán mercurio hasta cuatro veces más rápido que su gemelo no afectado.

Es posible que no se enferme gradualmente. Es común que los cuerpos de las personas puedan manejar el mercurio hasta que se acumule cierta cantidad. Esta cantidad será diferente para cada persona. Finalmente, acumula suficiente mercurio para cambiar su bioquímica, lo que hace que su cuerpo deje de funcionar correctamente.

1.2 Cómo podría haberse envenenado

Aunque la odontología y la medicina son las fuentes más comunes de exposición, es

Es posible que nunca en su vida haya tenido un empaste de mercurio o una vacuna conservada con mercurio y aún así ser tóxico. Muchas personas han sido envenenadas sin saber cómo sucedió.

Algunas posibles exposiciones serían fáciles de pasar por alto. ¿Sabes si un antiguo inquilino derramó mucho mercurio en el apartamento donde vives? ¿Y tu coche de segunda mano? Quizás el propietario anterior llenó el baúl con viejos termómetros de mercurio e interruptores de inclinación para llevarlos al basurero y muchos de ellos se rompieron. O tal vez alguien derramó un litro de mercurio en un laboratorio donde estudiaste o trabajaste y se ha estado evaporando de las grietas en las tablas del piso durante los últimos treinta años.

A continuación se presentan algunas formas documentadas en que las personas han estado expuestas:

- empastes dentales de amalgama o “plata”—Estas son la mayor fuente de exposición al mercurio en la población general. Los empastes de amalgama tienen un 50 % de mercurio en peso. El mercurio se evapora de estos rellenos y el vapor se acumula en el cerebro y los órganos.

Así como los cuerpos de algunas personas son más sensibles al mercurio, los empastes de algunas personas emiten más vapor de mercurio que otros. La mayoría de los empastes de las personas emiten cantidades modestas de mercurio y esas personas solo se envenenan si son muy sensibles. Los empastes de otras personas emiten niveles muy altos de mercurio. Se envenenarán pase lo que pase.

- vacunas e inyecciones: en el pasado, el calendario de vacunas pediátricas exponía a los niños a mucho más mercurio del recomendado como seguro por la EPA. El timerosal, conservante de mercurio, supuestamente se eliminó de las vacunas pediátricas en 2003, pero en realidad solo se estableció una fecha límite para detener la fabricación varios años después. Incluso después de esta fecha límite, el stock antiguo en el estante se vendió hasta su fecha de vencimiento.

Aunque supuestamente se eliminó el mercurio del programa pediátrico, tanto los niños como los adultos aún se exponen mucho a las vacunas. Los viales multidosis de la vacuna antigripal, que se les da irresponsablemente a niños y mujeres embarazadas, contienen mercurio. Las vacunas que se envían al Tercer Mundo todavía la contienen. Hasta hace poco, la mayoría de las vacunas contra la alergia contenían mercurio.

Finalmente, las vacunas para adultos (para niños de ocho años en adelante) todavía contienen mercurio y son mucho más baratas que las vacunas pediátricas. Dado que a los médicos se les dice que el mercurio

Las vacunas que contienen son perfectamente seguras, muchos pediatras las usan en niños para ahorrar dinero.

- **pescado:** el pescado concentra mercurio del medio ambiente. Las personas que comen una dieta rica en pescados grandes en la parte superior de la cadena alimenticia, como el atún o el pez espada, pueden volverse tóxicas. Esto puede ser tan simple como comer mucho atún enlatado. Los peces de agua dulce de cursos de agua pequeños y altamente contaminados pueden ser particularmente peligrosos. Estos peces, que generalmente se capturan para el deporte, a veces tienen niveles de mercurio muy elevados y actualmente no existe un programa de monitoreo organizado para evitar que el público los coma. (Los peces, a diferencia de los mamíferos y las aves, se protegen con enzimas que metilan el mercurio. Es por eso que los peces que están llenos de mercurio no se enferman).

- **Mercurio en el medio ambiente procedente de la minería:** el mercurio se utilizó en la extracción de oro y plata en la época de la fiebre del oro en los Estados Unidos. Todavía se usa en algunos países del Tercer Mundo en la actualidad. El mercurio líquido se mezcló con un poco de mineral triturado, se sacudió y se puso en una olla sobre la fogata para hervir y dejar un poco de oro o plata. El cinabrio, o mineral de mercurio, también se refinaba calentándolo al fuego. El mercurio se evaporaría y una parte se condensaría. Los antiguos sitios mineros todavía están muy contaminados y, lamentablemente, son fascinantes para los niños.

Mercurio en la agricultura: el óxido de mercurio rojo y, más tarde, los compuestos orgánicos de mercurio se utilizaron como fungicidas para conservar las semillas. Esto provocó varios casos de envenenamiento masivo, con muchas muertes. El caso más grande y notorio ocurrió en Irak en 1971-1972 a partir de semillas de grano donadas por los Estados Unidos. Los granjeros que recibieron el grano no entendieron las etiquetas de advertencia y usaron el grano para hornear pan.

Los manómetros, que se utilizan para medir la presión en las máquinas de ordeño en las granjas lecheras, son otro ejemplo del uso de mercurio en la agricultura. Solían contener una libra completa de mercurio, que estaba expuesta al aire. Se pensó que en su mayoría habían sido eliminados por modelos digitales, pero no se conservaron registros de lo que sucedió con los antiguos, o de hecho, si todavía se usan manómetros de mercurio.

- **Dispositivos rotos que contienen mercurio :** el mercurio se usa a menudo en dispositivos para hacer flotar los componentes para que permanezcan nivelados y aislados de la vibración. Muchos interruptores de luz contienen mercurio. Si tiene un interruptor de luz que no hace clic cuando

lo volteas, hay mercurio dentro. Muchas pilas contienen mercurio, por ejemplo, las pilas de los zapatos con luces de los niños pequeños. Los teléfonos inteligentes y las tabletas pueden contenerlo. Los termómetros, las bombillas fluorescentes compactas o los tubos fluorescentes, los interruptores de inclinación de los automóviles, los termostatos, los manómetros y los barómetros contienen mercurio. Se puede encontrar en todo tipo de talleres de reparación de motores, en manómetros para lastres de barcos o en cualquier aplicación donde se deban medir diferencias de presión debido al flujo de aire. Con frecuencia, se fuerza a través de los sellos de los indicadores y se salpica por todo el lugar cuando alguien gira el dial equivocado.

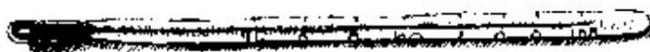


Figure 1.2. A mercury-containing thermometer These thermometers are easily identified by the silver colored material in the bulb (at the left end) and in the column lined with numbers. Thermometers with other colored material are safe.

- productos médicos : el mercurio se usó históricamente como medicamento y todavía se puede encontrar en algunas gotas para los ojos, gotas para la nariz, gotas para los oídos y otros productos. Algunos ejemplos son el mercurocromo, el mertiolato, las gotas nasales de Neo-Synephrine y las soluciones de limpieza y remojo de lentes de contacto fabricadas antes de la década de 1990. (Algunas empresas venden versiones de mercurocromo y mertiolato sin mercurio. Contienen otros antisépticos). La pomada de óxido de mercurio amarillo se usó para los problemas de los párpados hasta 2013. El óxido de mercurio rojo se usó para la psoriasis. Calomel - cloruro mercurioso - como laxante. El mercurio todavía se usa en algunas preparaciones tradicionales chinas, ayurvédicas y homeopáticas.
 - derrames: el mercurio líquido, una vez disperso, es difícil de encontrar. Se filtra entre las tablas del piso y se acumula debajo de la alfombra, y continúa evaporándose durante años. Los consultorios dentales a menudo eran responsables de derramar galones de mercurio, que terminaban en el edificio, el piso y la tierra alrededor del edificio. Todavía está allí décadas después. Antes de que hubiera problemas de seguridad, las fábricas que fabricaban dispositivos que contenían mercurio podían cerrarse sin realizar ninguna limpieza ambiental. Grandes cantidades de mercurio líquido libre podrían permanecer en lo que luego podría convertirse en un edificio de apartamentos, un asilo de ancianos o una guardería infantil.
- Los antiguos laboratorios de química donde ocurrieron derrames incluso hace décadas aún pueden ser una fuente de exposición. Esto también se aplica a los edificios donde un niño jugó con mercurio o el inquilino anterior rompió un termómetro y no lo limpió correctamente. El

Lo mismo ocurre con los edificios donde la gente reempaquetaba el mercurio, recuperaba la plata de las amalgamas dentales, hacía experimentos científicos aficionados o casas donde el inquilino anterior usaba mercurio en ritos religiosos.

- ciertas antigüedades: los CDC advierten al público sobre los siguientes artículos antiguos que pueden contener mercurio: termómetros, barómetros, relojes de péndulo, interruptores eléctricos, manómetros, termostatos, espejos plateados y jarrones plateados. Los objetos hechos de cinabrio tallado o mineral de mercurio todavía se pueden encontrar a la venta en tiendas de antigüedades o en colecciones privadas.

- Cosméticos: el mercurio se usa como conservante en cosméticos (por ejemplo, rímel a 65 ppm) y como ingrediente activo en ciertas cremas para aclarar la piel.

El mercurio interfiere con la capacidad de la piel para producir melanina, razón por la cual se usa en estas cremas para la piel. Las cremas para aclarar la piel son un negocio que vale varios miles de millones de dólares al año. Estas cremas que contienen mercurio todavía se venden en varias jurisdicciones donde están legalmente prohibidas.



Figura 1.3. Un frasco de crema para aclarar la piel que contiene mercurio Este es un frasco de crema para aclarar la piel que contiene mercurio que estaba envenenando a una persona a la que Andy estaba ayudando. Se compró en 2012 en una importante ciudad del primer mundo y se cree que está ampliamente disponible en países donde el mercurio está prohibido y donde es legal.

- pintura: el acetato de fenilmercurio se usó como conservante en la pintura hasta 1991. Se puede encontrar en la pintura de látex para interiores en cantidades de hasta 300 ppm o iguales y en la pintura de látex para exteriores de hasta 2000 ppm o iguales. Los fabricantes no estaban obligados a incluir esto en la etiqueta.

Se estima que se usaron 227 toneladas métricas por año de compuestos de mercurio en pinturas desde mediados de la década de 1960 hasta 1991. Se vendieron al público botellas de una onza de acetato de fenilmercurio para mezclar en la pintura. Andy recuerda haber visto una de estas botellas en el garaje de su madre en el año 2000. No tiene idea de qué fue de ella.

El mercurio se usó como conservante en el piso de algunos gimnasios escolares. Algunas agencias estatales emiten advertencias sanitarias y pautas de exposición.⁴

Puede ser difícil reconocer el mercurio en las listas de ingredientes. Para ayudarlo, la Tabla 1.1 incluye algunos otros nombres para el mercurio.

Tabla 1.1	
Otros nombres para el mercurio	
amida cloruro de mercurio	cloruro de mercurio
mercurio amoniacal	yoduro de mercurio
masa azul	mercuriocromo
pastilla azul	Mercurofeno
Calomel (cloruro mercurioso)	cloruro mercurioso
Calomelol	yoduro de mercurio
cerosan	Mersalilo
cinabrio (sulfuro de mercurio)	mertiolatos
cloruro de etilmercurio	acetato de fenilmercurio

tiosalicilato de etilmercurio	nitrate de fenilmercurio
Granosan	azogue
Hg	óxido de mercurio rojo
sindoor de óxido de mercurio rojo	
merbromina	timerosal
mercadio litopón rojo	tiomersal
rojo mercadio (rojo mercurio cadmio)	bermellón
mercumatilina sódica	óxido de mercurio amarillo
cloruro de mercufenol	"Veneno"

Las instrucciones para evitar el contacto con plata, oro, caucho, aluminio y joyas también pueden indicar la presencia de mercurio.

1.3 Por qué su médico podría pasar por alto lo que está mal

Los médicos tienen que recordar y ser capaces de identificar miles de enfermedades diferentes, pero no están capacitados para reconocer el envenenamiento crónico por mercurio. Andy tuvo una experiencia personal con esto. Su médico recordó lo que le enseñaron sobre los síntomas del mercurio en la escuela, pero no entendió el diagnóstico de Andy.

La salud de Andy comenzó a decaer en 1992 tras la colocación de dos amalgamas

empastes que se extendían por debajo de la línea de las encías. Fue a su médico muchas veces, primero por alergias, luego por otras dolencias. El médico, que era un hombre inteligente con una licenciatura en Bioquímica, se preocupó cuando vio sangre en un análisis de orina. Le preguntó a Andy si trabajaba con mercurio. Cuando Andy dijo que no, el médico dejó el tema y siguió investigando otras posibles causas. Finalmente, las células sanguíneas dejaron de aparecer en la orina de Andy, por lo que tanto él como el médico se olvidaron de ello.

Si el médico hubiera pensado en preguntar sobre el trabajo dental reciente y le hubiera hecho una prueba de mercurio a Andy, ¿podría haber ahorrado años de dolor! Andy habría continuado como consultor de ingeniería y nunca habría tenido que descubrir cómo desintoxicarse. Nunca habría escrito sobre el envenenamiento por mercurio. Pero el médico, aunque inteligente y bien educado, no se dio cuenta de que lo que había aprendido en la facultad de medicina sobre el mercurio era insuficiente. No se dio cuenta de que debería haber buscado mercurio a pesar de que Andy no trabajaba con él.

Rebecca estuvo expuesta al mercurio a través de las muchas vacunas que recibió cuando era hija de un oficial del Servicio Exterior, además de una enorme cantidad de trabajo dental debido a la debilidad de los dientes. También obtuvo una gran exposición en 1986, cuando regresó a casa desde el extranjero. Un dentista perforó ocho empastes de amalgama y los reemplazó con amalgama nueva. Aunque, en retrospectiva, cree haber tenido muchos síntomas volubles desde la infancia, este episodio la llevó a un período de llanto de día y de noche y después de eso una vida plagada de ansiedad, depresión y fatiga. Su caso era confuso porque ella tenía hepatitis C. La hepatitis hace que una persona acumule mercurio más rápidamente y también causa fatiga.

En 2015, Rebecca tomó la nueva cura para la hepatitis C, que eliminó el virus. Después, estaba tan fatigada que apenas podía levantarse de la cama a pesar de que sus títulos de virus estaban en cero y sus enzimas hepáticas dentro del rango por primera vez en décadas. El médico, en el caso de Rebecca, también era una persona muy inteligente. Su respuesta a "¿Cómo es que todavía me siento tan horrible?" fue: "No sé por qué te sientes tan horrible, ¡pero estoy encantado!" Se necesitaron meses de quelación y apoyo suprarrenal para que Rebecca comenzara a sentirse bien nuevamente. Ahora, sin virus, y sin mercurio tampoco, ha recuperado la salud.

2 ASPECTO DEL ENVENENAMIENTO POR MERCURIO

El cianuro y el monóxido de carbono bloquean la capacidad de la hemoglobina para transportar oxígeno. El ozono destruye el revestimiento de los pulmones. El cromo hexavalente oxida su

ADN. Todos los plásticos y plastificantes en el medio ambiente son imitadores de estrógeno y agonizan o antagonizan uno de los pocos receptores de estrógeno en su cuerpo. Pero el mercurio es diferente de los venenos ordinarios. No solo te hace daño de una manera. El mercurio interfiere con un gran número de procesos metabólicos fundamentales. Causa cientos de síntomas diferentes y cualquier persona puede experimentar algunos o muchos de ellos en cualquier momento.

Un artículo de revista de 2017 sobre el envenenamiento por mercurio afirma: "el cuadro clínico resultante puede asociarse de manera diferente a más de 250 síntomas, que involucran los sistemas neurológico, renal, respiratorio, cardiovascular, hepático, reproductivo e inmunológico, con fetotoxicidad y genotoxicidad en humanos".¹

Si tiene envenenamiento por mercurio, experimentará una constelación de diferentes síntomas dependiendo de su propia bioquímica individual. Los síntomas que aparezcan dependerán de qué tan susceptible sea usted, dónde terminó el veneno en su cuerpo y cuánto tiene. La enfermedad es progresiva y los síntomas pueden aparecer y desaparecer, o cambiar.

¹ Virginia Andreoli y Francesca Sprovieri, "Aspectos genéticos de la susceptibilidad a la toxicidad por mercurio: una visión general". Int J. Medio Ambiente Res. Salud Pública 2017, 14,93; doi: 10.3390/ijerph14010093

Pueden pasar años o décadas para que los síntomas se conviertan en un caso de envenenamiento por mercurio.

Con la mayoría de los demás venenos, recibirá tratamiento y se recuperará o morirá. Con el envenenamiento crónico por mercurio, curiosamente, es probable que no muera de inmediato. En cambio, probablemente vivirá una vida larga y miserable de enfermedades crónicas, oportunidades perdidas, relaciones insatisfactorias y dificultades financieras.

Los médicos están capacitados para conocer los síntomas del envenenamiento agudo por mercurio (como los que recibiría en un accidente industrial), pero rara vez diagnostican el envenenamiento crónico por mercurio. El envenenamiento crónico es una exposición lenta y acumulativa, como el mercurio que se evapora de los empastes de amalgama, una predilección por los sándwiches de ensalada de atún y el sushi, y una vacunación anual contra la gripe para completar la dosis.

El sitio web de la Administración de Drogas y Alimentos de los EE. UU. (FDA, por sus siglas en inglés) dice que el envenenamiento crónico por mercurio causa signos y síntomas como:

- irritabilidad
- timidez
- temblores
- cambios en la visión o la audición
- problemas de memoria
- depresión
- entumecimiento y hormigueo en las manos, los pies o alrededor de la boca

El único problema es que no tienen recomendaciones sobre cuándo y cómo verificar esta intoxicación crónica. ¿Alguna vez has oído hablar de un médico que revise a una persona deprimida, a una persona tímida o a una persona con temblores en busca de mercurio? Incluso si tiene un caso obvio de envenenamiento por mercurio, es posible que tenga que averiguarlo por sí mismo.

2.1 Síntomas psicológicos

El envenenamiento por mercurio también causa problemas psicológicos y cambios de personalidad que se han entendido y escrito durante siglos. Los estudios más famosos observaron a los trabajadores de la industria de la fabricación de sombreros a principios del siglo XVIII y nuevamente a fines del siglo XIX. Esta profesión convirtió a las personas en enfermas mentales, o "locas como un sombrerero", durante un par de cientos de años, sin embargo, ya nadie revisa a las personas con enfermedades mentales en busca de mercurio.

Los sombrereros sufrieron exposiciones pequeñas y crónicas a las sales de mercurio utilizadas en la fabricación del fieltro. Se informó que tenían tez rojiza, a menudo se sonrojaban y eran tímidos y llenos de vagos temores. Se irritaban de manera inapropiada y, a menudo, perdían sus trabajos porque no podían recibir órdenes. Sus síntomas iban desde la melancolía hasta la "locura maníaco-depresiva" y las tendencias suicidas. Sufrían de insomnio y pesadillas. Se identificó un síndrome y se le dio la etiqueta de "eretismo mercurialis".

Hoy en día, estos síntomas serían diagnosticados como un trastorno mental y el paciente enviado a atención psiquiátrica.

El envenenamiento por mercurio produce personalidades que a primera vista pueden parecer más excéntricas que tóxicas. Mire al hijo de 38 años de su vecina que vive en su sótano y no puede mantener un trabajo. ¿Por qué no puede funcionar en la sociedad a pesar de que tiene un título avanzado? ¿Cómo es que pasa todo su tiempo jugando videojuegos e investigando teorías de conspiración y sus síntomas médicos? ¿O qué hay de tu suegra salvajemente excéntrica con el terrible temblor? Está medio paralizada por la ansiedad y ha estado dando vueltas con un plan chiflado u otro durante toda su vida. Ahí están, gente envenenada, a la vista, pero nadie piensa en ello. Se los hace pasar por un grupo de tipos peculiares o excéntricos: obsesivos, que pueden ser aburridos, pedantes y repetitivos. ¡Allí van de nuevo, parlotando sobre sus fijaciones!

A medida que la persona envenenada se vuelve más tóxica, la enfermedad progresa y los síntomas psicológicos pueden convertirse en una enfermedad mental absoluta, como el trastorno bipolar, la esquizofrenia, el trastorno de ansiedad o el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC). Muchas personas tóxicas han estado tomando antidepresivos o medicamentos contra la ansiedad en algún momento de sus vidas. Algunos de ellos terminan con medicamentos antipsicóticos o estabilizadores del estado de ánimo.

Otros necesitan estos medicamentos pero se niegan a tomarlos. Quizás se automedican con alcohol o drogas. O tal vez la toxicidad los ha vuelto enojados y emocionalmente volátiles. Su temperamento cada vez más irritable ha ahuyentado a sus amigos y familiares.

2.2 Síntomas neurológicos

El cerebro de algunas personas manifiesta problemas neurológicos en lugar de, o además de, problemas psiquiátricos. Pueden desarrollar la enfermedad de Parkinson, esclerosis lateral amiotrófica (ELA), esclerosis múltiple (EM), temblores, neuropatía, convulsiones, mala memoria o dificultad para pensar. A medida que envejecen, pueden descender a la enfermedad de Alzheimer. O pueden, como la mitad de todos los pacientes de neurología, nunca recibir ningún diagnóstico aunque sus síntomas varíen de miserables a incapacitantes.

Como le dijo el neurólogo de una mujer: "La buena noticia es que no tienes esclerosis múltiple, ELA o enfermedad de Parkinson. La mala noticia es que no sabemos lo que tienes".

Un síntoma clásico de mercurio es un temblor intencional. Este es un temblor que aparece cuando la persona intenta un movimiento deliberado y guiado visualmente.

Sus manos tiemblan cuando toman un tenedor o un vaso. Su letra se vuelve cada vez más difícil de leer. Escribir se vuelve difícil. Se vuelve difícil de

marcar el teléfono sin errores. Puede haber un temblor en los labios que conduce a una dicción poco clara. En el transcurso de la enfermedad, estos temblores pueden convertirse en un temblor de cuerpo completo.

La lista de síntomas psicológicos y neurológicos es larga. Se desarrolla niebla mental . Esta es una incapacidad para concentrarse que se siente como una resaca sin dolor. Se pierde la memoria a corto plazo. La persona puede entrar en una habitación y quedarse perpleja al haber olvidado la razón por la que está allí. Es posible que no puedan encontrar su automóvil en el estacionamiento sin detenerse y pensar por un minuto. Pueden preguntarle a su cónyuge algo que le preguntaron hace cinco minutos y pensar que solo están teniendo un "momento de madurez".

Mercurio puede causar déficit de atención donde, por ejemplo, organizar una pila de papeles se vuelve terriblemente desconcertante. Cosas simples como hacer cuentas de cheques o hacer llamadas telefónicas de rutina se convierten en tareas temidas. El trabajo académico, que antes era fácil, se vuelve difícil. La persona tiene que leer párrafos una y otra vez mientras su mente divaga, o se olvida del principio cuando llega al final.

Los días de una persona tóxica parecen mucho más cortos que los de otras personas. Se pasa mucho tiempo cansado, desenfocado y desorganizado. Se pierde tiempo y energía buscando objetos fuera de lugar. Las tareas se repiten o se reanudan después de que se hayan descartado y olvidado a mitad de camino.

2.3 Síntomas físicos

Mercurio también causa una gran cantidad de síntomas físicos. La fatiga es universal. Algunas personas tienen una fatiga tan abrumadora que están postradas en cama y ya no pueden funcionar. Con frecuencia también tienen molestias y dolores que pueden ser lo suficientemente graves como para ser diagnosticados como fibromialgia.

Las personas tóxicas pierden el control de su ritmo circadiano. Les cuesta levantarse por la mañana y les cuesta conciliar el sueño por la noche. Pueden desarrollar insomnio. Nunca se sienten refrescados o descansados. Pueden despertarse cada pocas horas durante toda la noche. A veces se despiertan sobresaltados a las tres de la mañana y no pueden volver a dormir. Pueden quedarse dormidos durante el día en momentos inapropiados.

Su visión, oído o sentido del olfato pueden verse afectados. Puede haber alteraciones

en la percepción del color. A la persona le resulta difícil enfocar objetos distantes. Mientras lee, las palabras parecen nadar alrededor de la página y pierden su lugar. Tienen que pasar un dedo por debajo de las líneas cuando leen grandes bloques de texto. Los ruidos fuertes los hacen saltar. Su sentido del olfato disminuye o desaparece.

La flora intestinal de las personas tóxicas se desequilibra. Sufren de disbiosis y crecimiento excesivo de levadura, intestino permeable e indigestión. Tienen sensibilidades alimentarias y alergias alimentarias. Pueden desarrollar sensibilidad química múltiple (SQM) en la que no pueden caminar por un pasillo de detergente en el supermercado sin desmayarse debido a los olores. A menudo prueban una dieta u otra, o una limpieza tras otra para solucionar estos problemas.

El mercurio es diurético. Envenena directamente los riñones, así como las áreas del cerebro que controlan el funcionamiento de los riñones. Las personas tóxicas se despiertan toda la noche para orinar. Producen más orina de lo normal y es de color claro. Si no beben, continúan orinando y se vuelven muy sedientos y deshidratados.

Las mujeres pueden pensar que tienen una infección del tracto urinario pero el análisis de orina es negativo. En algún momento, su médico podría sospechar diabetes.

Su metabolismo se interrumpe y su termostato interno deja de funcionar correctamente. Las víctimas de Mercurio a menudo sienten demasiado calor o demasiado frío, o van y vienen entre los dos. Muchos se quejan de que han dejado de poder sudar, otros de que sudan demasiado.

El mercurio revuelve los delicados sistemas reguladores de hormonas del cerebro y envenena directamente las glándulas productoras de hormonas. La tiroides deja de funcionar correctamente. Las glándulas suprarrenales también se ven afectadas. Las personas se encuentran arrastrándose sin energía, confiando en estimulantes como el café y el azúcar para pasar el día. Su temperatura es baja, su presión arterial es baja (o por el contrario demasiado alta) y muchos aumentan de peso sin importar cuán disciplinados intenten ser. La libido saludable se convierte en una cosa del pasado. Las mujeres pueden tener una menstruación dolorosa. Los hombres pueden sufrir de niveles bajos de testosterona.

El mercurio interfiere con el sistema inmunológico. Las personas tóxicas tienen un problema perenne con el crecimiento excesivo de hongos, virus, infecciones bacterianas y parásitos porque los aspectos del sistema inmunológico que controlan estas cosas se han visto comprometidos. En el peor de los casos, el sistema inmunitario comienza a atacar al propio cuerpo, causando enfermedades autoinmunes como la esclerosis múltiple o el lupus.

Los grupos de síntomas terminan siendo mal etiquetados como una enfermedad u otra: lupus, esclerosis múltiple, síndrome del intestino irritable o simplemente síndrome de fatiga crónica. El "diagnóstico" confiere un nombre pero nadie sabe qué lo causa. Es 'idiopática' y, por cierto, no tiene cura. Solo hay medicamentos para controlar los síntomas.

Así, una señora que Rebecca conocía personalmente, comenzó con pérdida de sensibilidad en los pies, que los médicos diagnosticaron como neuropatía periférica, y luego pérdida del equilibrio que decidieron llamar esclerosis múltiple. Terminó en una silla de ruedas y, finalmente, fue confinada a una cama y se movía con un elevador Hoyer. Le recetaron metotrexato y una gran cantidad de otras drogas con efectos secundarios horribles. Su atención estuvo a cargo de un costoso equipo de médicos durante su largo y miserable declive hacia la muerte.

Hay muchas enfermedades de origen desconocido que pueden "ser simplemente mercurio". Estos incluyen la esclerosis múltiple, la enfermedad de Alzheimer, la esclerosis lateral amiotrófica, la enfermedad de Parkinson y muchas más. Si tiene una enfermedad crónica de la que nadie sabe la causa, mire de cerca la posibilidad de envenenamiento por mercurio.

El envenenamiento por mercurio es curable, mientras que estas enfermedades crónicas rara vez lo son. No te condenes a tomar medicamentos caros y con terribles efectos secundarios mientras sufres y mueres. ¡Quelate en su lugar y mejora!

Es muy posible que tenga una intoxicación por mercurio si se cumple alguna de las siguientes condiciones:

- un médico le ha dicho que consulte a un terapeuta cuando obviamente estaba físicamente enfermo
- tiene un expediente médico de más de una pulgada de grosor
- tiene un armario repleto de suplementos y medicamentos
- ha consultado a varios médicos y otros profesionales sin mucho progreso
- ha probado todo tipo de dietas y limpiezas diferentes

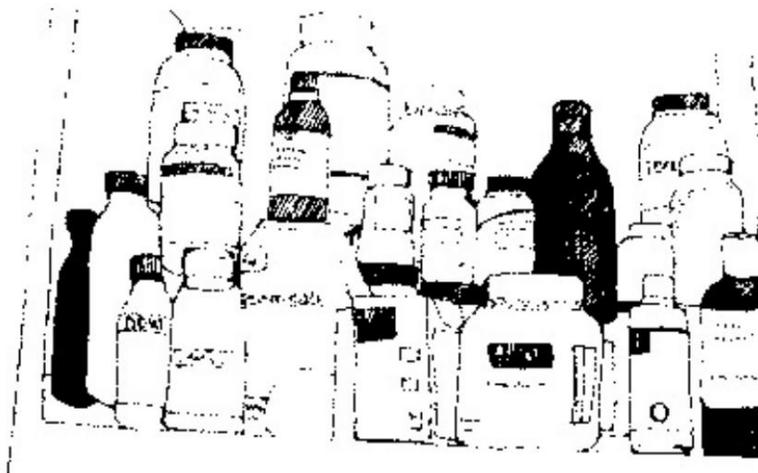


Figura 2.1 Armario típico

¿Tienes un armario como este en tu casa? Podrías ser un hipocondríaco autocomplaciente y loco. O podrías estar envenenado con mercurio.

La lectura de este libro bien puede ser un diagnóstico. Si no tuviera envenenamiento por mercurio, los médicos ya lo habrían curado y este libro no le interesaría.

Entonces, si leyó esta descripción y se reconoció a sí mismo, probablemente tenga una intoxicación crónica por mercurio. Mucha gente lo hace. Escribimos este libro para que puedas mejorar. No pases el resto de tu vida sintiéndote enfermo. La cura para el envenenamiento por mercurio es la quelación adecuada. La quelación lleva mucho tiempo y es tediosa, pero vale la pena reclamar su derecho de nacimiento: buena salud y una disposición feliz.

Esta discusión se ha referido a algunos de los síntomas y problemas causados por el mercurio. Hay mas. Puedes leer sobre ellos en Amalgama. Interpretación de la prueba de enfermedad o cabello. También puede leer sobre ellos en línea en www.noamalgam.com/ai.html haciendo clic en el enlace, "Lo que le hace el envenenamiento por mercurio".

Tienes mercurio...



tal vez de su médico

tal vez de su dentista

tal vez de tu cena

tal vez desde el aire



tal vez hace que no puedas prestar atención

tal vez hace que no puedas recordar cosas

tal vez hace que tu cerebro se ponga en huelga

tal vez te haga bizco

tal vez te hace picar todo

tal vez te deprima

tal vez te hace no dormir

tal vez te pone ansioso

tal vez te canse

tal vez te hace alergico

tal vez te vuelve loco

tal vez te confunda

tal vez te hace orinar demasiado

tal vez te hace fácil quemarte con el sol

tal vez hace que tu estómago actúe

tal vez hace que tu tiroides entre en huelga

tal vez hace que tus glándulas suprarrenales entren en huelga
tal vez te hace incapaz de caminar y mantener tu
balance



No, tal vez al respecto, ¡el mercurio te hace sentir miserable!

1

Disponible en www.noamalgam.com

2

Por ejemplo, consulte www.dmpsbackfire.com, o
cutlersuccessstories.weebly.com/what-not-to-do.html.

3

Disponible en www.FightAutismAndWin.com

4

[www.health.state.mn.us/divs/eh/hazardous/temas/
mercurio/hgflooringprofguide.html](http://www.health.state.mn.us/divs/eh/hazardous/temas/mercurio/hgflooringprofguide.html)

5

Las enfermedades autoinmunes son paradójicamente más comunes en personas con
deficiencia inmunológica.

3 OTROS METALES TÓXICOS

También puede envenenarse con otros metales. Algunas veces las personas tienen plomo, ocasionalmente tienen otros metales, pero la mayoría de las veces solo tienen mercurio.

Las personas a menudo se confunden con una prueba de laboratorio o lo que les ha dicho un médico y creen que tienen una intoxicación por metales mixtos. Con la excepción del plomo, esto rara vez es cierto. Sin embargo, una vez que una persona ha acumulado suficiente mercurio, los sistemas de desintoxicación de su cuerpo dejarán de funcionar correctamente y se pueden acumular otros elementos tóxicos.

Los elementos tóxicos más comunes además del mercurio son el aluminio, el arsénico, el antimonio, el cobre, el cadmio y el plomo. Estas toxicidades pueden tener muchas características en común y, al igual que con el mercurio, los síntomas varían de una persona a otra. Los venenos son sinérgicos, por lo que una intoxicación de metales mixtos hará que una persona se enferme exponencialmente más que el mercurio por sí solo. Cada metal agrega sus propios síntomas distintivos a la situación, pero el cuadro más común es simplemente uno de envenenamiento por mercurio.

Los síntomas no específicos típicos de los problemas de metales pesados son:

- dolores de cabeza
- fatiga
- inquietud
- insomnio
- somnolencia
- vértigo
- apatía
- malestar
- dolor abdominal

- dolor de cuerpo
- deterioro cognitivo

3.1 Aluminio

Muchos padres se angustian al ver niveles altos de aluminio en la prueba del cabello de un niño. Les preocupa que estén viendo acumulación de aluminio en las vacunas. En realidad, es una señal de que el mercurio está causando que el cuerpo retenga aluminio. Cuando la carga de mercurio se reduce con la quelación, el aluminio disminuirá por sí solo.

La acumulación de aluminio puede:

- causar confusión y falta de concentración mental
- causar problemas con el músculo cardíaco (miocardiopatía)
- ser un factor en la enfermedad de Alzheimer y otras demencias
- ser un desencadenante de la sarcoidosis

La retención de aluminio se puede detener excluyéndolo de la dieta. Puede hacer esto evitando los productos horneados que usan polvo de hornear que contiene aluminio y manteniéndose alejado de los quesos procesados. También debe evitar las ollas de aluminio sin recubrimiento y los antitranspirantes que contienen aluminio. El verdadero problema, sin embargo, es la retención inducida por mercurio. La solución es la desintoxicación de mercurio.

No creemos que el aluminio esté detrás de la epidemia de daño cerebral que los niños están experimentando estos días. No importa qué nivel de aluminio tengan, estos niños mejoran cuando se quelan el mercurio.

3.2 Antimonio

El antimonio es otro metal pesado que a menudo se acumula en presencia de mercurio. Cuando los fabricantes eliminaron el plomo de la soldadura de pintura y plomería, lo reemplazó el antimonio. También es un retardante del fuego que se usa en ropa y juguetes para niños, alfombras, cortinas, muebles y ropa de bomberos. Los bomberos a menudo están muy expuestos. Los niños absorben el antimonio mucho más fácilmente que los adultos.

Algunos síntomas del antimonio son:

- daño al corazón. Los problemas cardíacos, particularmente en una persona joven, son una razón para buscar antimonio.
- irritabilidad. A los niños no les gusta que los toquen; los adultos están malhumorados, tristes y angustiados.
- deficiencia de magnesio. La mayoría de las personas con envenenamiento por antimonio necesitarán suplementos de magnesio. Mostrarán niveles muy elevados de antimonio y magnesio ¹ en una prueba de cabello.
- supresión de los niveles de glóbulos blancos con neutrófilos particularmente afectados
- digestiones lentas con gases y cólicos
- una erupción similar a la varicela
- una propensión a las hemorragias nasales
- fatiga, letargo, malestar general, dolores de cabeza y dolores y molestias

El antimonio puede quelarse fuera del cuerpo con ácido alfa lipoico, DMSA o DMPS.

3.3 Arsénico

En los EE. UU., el arsénico se usó en los hogares para conservar la madera hasta 2003. Todavía se usa para otras aplicaciones, como insecticidas, pirotecnia, como agente endurecedor para perdigones de plomo y como aditivo alimentario en alimentos para aves. Durante siglos, fue un pesticida agrícola común y este uso se suspendió hace solo unos 50 años. Es persistente en el medio ambiente y un número significativo de personas se intoxican con arsénico. El mercurio puede facilitar la acumulación de arsénico.

Algunos síntomas de toxicidad por arsénico son:

- palidez
- mal genio y sensibilidad al estrés

- cáncer
- dificultad para tolerar los carbohidratos, lo que puede conducir a la diabetes
- sensibilidad química (particularmente en personas que tienen niveles tóxicos de arsénico y mercurio al mismo tiempo)
- neuropatía periférica
- aceleración del corazón y palpitaciones
- problemas de la piel
- diarrea
- aterosclerosis
- angustia mental
- pérdida de magnesio

El arsénico se quela con ácido alfa lipoico, DMSA o DMPS exactamente de la misma manera que el mercurio. Ambos metales pueden quelarse al mismo tiempo. No es necesario cambiar el protocolo de quelación de mercurio para quelar el arsénico.

3.4 Cadmio

El cadmio se utiliza en muchas aplicaciones industriales. Se puede encontrar en baterías recargables, soldaduras de joyería de plata y como agente colorante en pigmentos de aceite y esmaltes cerámicos. Fumar cigarrillos provoca una exposición significativa al cadmio tanto para el fumador como para quienes lo rodean.

Si bien el cadmio suele estar elevado en las pruebas de cabello, rara vez se encuentra presente en cantidades tóxicas. Es posible que deba investigar el cadmio si tiene varios de los siguientes síntomas:

- niveles muy altos de cadmio en más de una prueba de cabello
- agrandamiento del corazón

- cálculos renales
- osteoporosis sustancial
- la necesidad de comer carbohidratos con frecuencia
- una incapacidad para emocionarse mucho
- vértigo
- una tendencia a temblar fácilmente

Quelar cadmio es ligeramente diferente de quelar otros metales. Se quela con DMSA pero necesita alcalinizar su orina mientras lo hace. Le recomendamos que consulte Interpretación de la prueba del cabello para obtener información más detallada.

3.5 Cobre

El cobre es un elemento esencial que tu cuerpo necesita en pequeñas cantidades. Sin embargo, demasiado es tóxico. En los hombres, la intoxicación por cobre es indistinguible de la intoxicación por mercurio. Las mujeres tóxicas con cobre tienden a tener un terrible síndrome premenstrual. El cobre no necesita ser quelado. Los niveles de cobre pueden reducirse eliminando las fuentes de exposición, como el cobre en los suplementos nutricionales. Complementar con zinc y molibdeno adicionales y agregar suplementos adicionales de soporte hepático también reducirá la carga de cobre. Las personas que tienen demasiado mercurio también pueden retener cobre.

3.6 Plomo

El envenenamiento por plomo es reconocido por las autoridades de salud y el público. A diferencia del mercurio, nadie pensaría que está bien tener plomo en los productos médicos o en los dientes. Es bien sabido que la exposición al plomo reduce el coeficiente intelectual en los niños. También es bien sabido que los niños pequeños a menudo se intoxican al comer pedacitos de pintura porque las sales de plomo tienen un sabor dulce. En los Estados Unidos, existen muchos programas para educar al público sobre los peligros del plomo y programas para eliminarlo de las casas antiguas.

Hay mucho plomo en el medio ambiente, particularmente debido a la pintura con plomo en las casas antiguas. Una hermosa casa colonial americana, por ejemplo, puede tener cientos de libras de plomo en sus tablillas y columnas. A lo largo de los años, con

raspando y repintando, gran parte de este plomo habrá contaminado el suelo circundante. La inhalación de polvo al lijar en seco superficies pintadas con plomo, o incluso superficies que solían estar cubiertas con pintura con plomo, es probablemente la mayor fuente de exposición para los adultos.

En los EE. UU., el plomo se prohibió en las pinturas para el hogar en 1978. Si su casa se construyó antes de eso, debe preocuparse por el envenenamiento por la pintura descascarada y descascarada y ser cauteloso al preparar su casa para remodelarla o volverla a pintar.

Hay una gran cantidad de otras formas de exponerse, como el cristal con plomo, la soldadura con plomo y la gasolina con plomo (que todavía se usa en muchos países).

El plomo se usaba comúnmente como pesticida agrícola. Los platos antiguos pueden tener glaseado de plomo, al igual que muchos platos importados de países sin legislación contra el plomo. La materia roja en la batería de su automóvil es plomo rojo y es fácil de absorber. Hay una miríada de otras fuentes posibles y muchas personas hoy en día tienen envenenamiento por plomo. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. informan que varios por ciento de la población adulta de EE. UU. tiene niveles de plomo en el rango tóxico.

Algunos síntomas de plomo en los niños son:

- coeficiente intelectual reducido

- hiperactividad
- dificultades de aprendizaje
- tartamudeo

Problemas de agresión y control de impulsos Los adultos tienden a tener:

- irritabilidad
- problemas de control de la ira
- glaucoma
- gota
- hipertensión

- oscurecimiento de la piel
- cólico intestinal y gases

Quelatos de plomo con DMSA.

4 CÓMO HACER LA PRUEBA DE MERCURIO CRÓNICO ENVENENAMIENTO

Mercurio se esconde en el cerebro y otros órganos. Es imposible medirlo sin biopsias después de la muerte. Los análisis de sangre son engañosos, ya que el mercurio solo permanecerá en la sangre durante unos meses después de una exposición aguda. Si tiene una exposición a largo plazo, como los empastes de amalgama, los niveles en sangre y orina pueden ser bajos, mientras que los niveles en los órganos se elevan dramáticamente. No existe una prueba que pueda usar para ver cuánto mercurio tiene. No puede controlar su progreso quelando durante unos meses y luego volver a probar para ver cuánto se ha eliminado. Debe utilizar los síntomas como su guía.

En cualquier caso, no tienes que hacerte pruebas para saber si tienes mercurio, porque todo el mundo tiene algo. La verdadera pregunta es, ¿tienes demasiado mercurio? ¿Tiene suficiente mercurio, y en los lugares correctos, para interferir con su bioquímica y enfermarlo?

Si no tiene amalgama, puede hacerse la prueba de mercurio con una prueba terapéutica de quelación. ¡No debe quelar con amalgamas en la boca! La mayoría de las personas no tienen la suerte de estar libres de amalgamas. En ese caso, una prueba de cabello puede ser informativa. También hay una lista de verificación en las páginas 56 a 61 de Amalgam Illness: Diagnosis and Treatment que puede usar para evaluarse a sí mismo por envenenamiento por mercurio. Esta lista de verificación utiliza anomalías de laboratorio que pueden aparecer en las pruebas que ya tenga en sus registros médicos.

4.1 Si no tiene empastes de mercurio: una prueba de quelación

Si tiene suerte, no tiene empastes de amalgama en la boca. En este caso, puede responder a la pregunta de si tiene mercurio (u otra cosa quelable) con bastante facilidad. Una prueba terapéutica de quelación es la "prueba del ácido".

Cualquier reacción, buena o mala, al ácido alfa lipoico es prueba de toxicidad con mercurio, arsénico o antimonio. Para verificar si hay plomo, deberá usar DMSA. Te sugerimos

diez rondas de prueba, ¡pero asegúrese de seguir las reglas para quelar de manera segura cuando intente esto! (Ver sección 7.2)

Pruebe algunas rondas de quelación con alfa lipoico. Comience con 25 mg y duplique la dosis con cada nueva ronda, hasta que llegue a 200 mg cada tres horas sin sentir nada, o hasta que tenga efectos secundarios. ² Si tiene algún tipo de efecto secundario, significa que tiene algo que quela el ácido alfa lipoico. Puede sentirse cansado, de mal humor y deprimido o tener dolores y molestias, especialmente el día después de la ronda. Algunas personas sienten euforia durante la ronda. Este método de prueba le dará una respuesta definitiva sobre si es tóxico o no. Diez rondas deberían ser suficientes para determinar si necesita quelación. Si no tienes nada que quelar, no pasará nada. Si tiene algo para quelar, obtendrá un
reacción.

4.2 Si tiene empastes de mercurio: una prueba de cabello

Si no puede realizar rondas de prueba de quelación porque tiene empastes, la prueba de toxicidad más útil es una prueba de cabello adecuado. Los ejemplos en Interpretación de la prueba del cabello son pruebas de elementos del cabello de Doctors Data, Inc. Tenga cuidado de solicitar la prueba del cabello correcta a Doctors Data, ya que hay dos. Quieres el que tiene una sección de elementos tóxicos y esenciales. Esta es la prueba a la que se hace referencia en la página web www.doctorsdata.com/hair-elements/ en el sitio web de Doctor's Data.

(No desea la prueba etiquetada como "Perfil de exposición a elementos tóxicos para el cabello" que se encuentra en www.doctors-data.com/hair-toxic-element-exposure-profile/)

Un médico debe solicitar esta prueba por usted o puede solicitarla usted mismo a través de un servicio en línea como Direct Labs. ³ -

Los laboratorios que ofrecen pruebas adecuadas para detectar mercurio incluyen: Doctors Data, Inc., Great Plains Laboratory, Inc. y Rocky Mountain Analytical. Trace Elements, Inc. (TEI), que opera como Interclinical, es adecuado para adultos que pueden tener dificultades para ⁴, pero tu interpretarlo ya que el formato es diferente.

4.2.1 Cómo interpretar una prueba de cabello

Interpretar una prueba de cabello no es sencillo. La mayoría de los practicantes lo hacen incorrectamente. El nivel de cualquier elemento en tu cabello no necesariamente refleja la cantidad que tienes en tu cuerpo. Las personas muy tóxicas a menudo tienen niveles bajos de mercurio en la prueba que lleva

que piensen que no tienen ningún problema.

Una prueba de cabello es positiva para mercurio cuando los patrones en la sección de elementos esenciales indican "transporte mineral trastornado". Esta situación es causada por el mercurio que impide que su cuerpo obtenga los minerales correctos donde pertenecen. Sólo el mercurio puede hacer esto y es una de las formas en que te enferma. [5](#) El transporte de minerales alterado no responde a la pregunta de cuánto mercurio tienes en tu cuerpo. Le permite saber que hay suficiente para interferir con sus procesos bioquímicos básicos y enfermarlo.

Andy ha reunido cinco pruebas estadísticas para el transporte de minerales trastornados, llamadas "reglas de conteo". Si su prueba de cabello cumple con alguna de las reglas de conteo, entonces tiene suficiente mercurio en su cuerpo para ser un problema. [6](#)

A veces, puede obtener una prueba de cabello que muestra niveles muy altos de mercurio. Esta también sería una prueba positiva para mercurio. Si tiene esta situación, su médico podría incluso creer lo que está diciendo.

También es posible ser tóxico y tener una prueba de cabello de aspecto perfectamente normal. Esto puede suceder si su exposición ocurrió hace años o si está haciendo un excelente trabajo cuidando su salud. (Cualquier cosa que lo haga sentir mejor hará que la prueba del cabello se vea mejor). Si este es el caso y no tiene amalgamas, una prueba terapéutica de quelación le permitirá saber si es tóxico con mercurio o no.

Una prueba de cabello también puede brindar información útil sobre la función suprarrenal y tiroidea y si puede tener un problema con algún metal tóxico que no sea mercurio.

4.2.2 Cómo aplicar las "reglas de conteo" a la sección "Elementos esenciales y otros" de una prueba de cabello de Doctors' Data

Las reglas de conteo son más fáciles de aplicar utilizando una prueba de cabello de elementos esenciales y tóxicos de Doctors Data. El primer paso es comprobar que el nombre, la edad y el sexo están registrados correctamente. Los rangos normales dependen de la edad y el sexo. Si estos son incorrectos, la prueba tendrá que ser recalculada.

La prueba tiene dos secciones. La sección superior es "elementos tóxicos". La sección inferior es "elementos esenciales y otros". Aplicas las reglas de conteo a la

inferior, o sección "elementos esenciales y otros".

Cuando su prueba cumple con una regla de conteo, el transporte de minerales se altera. No puede confiar en los niveles de los elementos tóxicos en la sección superior de la prueba. Los ignoras. No tienen significado. El nivel de mercurio en la prueba generalmente se mostrará bajo, aunque sepa que es tóxico porque cumplió con una regla de conteo.

Una prueba normal y ordenada se verá bien equilibrada en el medio del gráfico.

Por lo general, habrá alrededor de 15 en las zonas blanca y verde, alrededor de 6 en la amarilla y posiblemente una en la roja.

Con un transporte mineral normal y ordenado, las barras en la sección de elementos tóxicos representan las cantidades en su cuerpo. Los que sobresalen en rojo son significativos, excepto el uranio y el titanio, que simplemente no son muy tóxicos. Un resultado de plomo de rango amarillo puede ser significativo porque el plomo es muy tóxico. Otros resultados del rango amarillo rara vez significan algo.

Cuando el transporte de minerales está en algún lugar entre normal y perturbado, tendrá que tomar una decisión sobre si los resultados de la sección de elementos tóxicos son significativos o no. En este caso, la interpretación de la prueba del cabello es útil para evaluar los síntomas. Alternativamente, puede conectarse en línea y encontrar grupos de Internet dedicados a la quelación de dosis frecuentes y pedir ayuda con su prueba de cabello.

A continuación se muestra un resumen rápido de cómo interpretar una prueba de cabello:

Tabla 4.1

Cómo aplicar las reglas de conteo_

1. Cinco barras o menos desde la zona blanca central hacia la derecha cumple con la regla de contar 7 .

—

2. Cinco o menos barras que van a la izquierda de la zona blanca central cumplen una regla de conteo.

3. Cuatro o más barras que se extienden hacia la zona roja, ya sea a la derecha o a la izquierda, cumplen una regla de conteo.

4. Once o menos en las zonas blanca y verde (sin tocar la amarilla) cumple una regla de conteo.

5. Omitir dos de las reglas anteriores por un compás cumple con una regla de conteo.

5 TRABAJO DENTAL: EL MAYOR OBSTÁCULO

Si no tiene empastes de amalgama u otros trabajos dentales que involucren mercurio, puede quelar de inmediato y evitar la miseria y los gastos del trabajo dental. También puede saltarse el resto de este capítulo e ir al capítulo 7. Si tiene o alguna vez ha tenido empastes de plata, o si tiene coronas, incrustaciones, onlays o conductos radiculares, continúe leyendo a continuación.

5.1 Trabajo dental y lo que necesita hacer

Antes de comenzar la quelación, es esencial que no haya ninguna fuente actual de exposición a ningún metal pesado quelable. Los quelantes entran en todos los fluidos de su cuerpo y recogerán hasta el más mínimo trozo de metal, lo redistribuirán y lo enfermarán gravemente.

Para la mayoría de los adultos, no tener una fuente actual de exposición significa tener que reemplazar todos los empastes de mercurio (los que se ven plateados o negros). Los empastes de mercurio generalmente se reemplazan con empastes compuestos blancos por un dentista especialmente capacitado que sabe cómo protegerlo a usted y a sí mismo de la exposición.

Antes de intentar la quelación, es una buena idea obtener radiografías digitales de aleta de mordida de toda la boca, incluso si ya se ha realizado la extracción de la amalgama. Haga que un dentista competente los revise dos veces para asegurarse de que toda la amalgama haya desaparecido. Incluso las partículas más pequeñas de amalgama causarán problemas cuando realice la quelación. A veces, pequeños fragmentos pueden alojarse en las encías o en la mandíbula y será necesario extirparlos quirúrgicamente. Es mejor que vaya a un dentista libre de mercurio para este chequeo porque es menos probable que le digan que está bien cuando no está bien. Si un dentista le quitó los empastes y le preocupa que no se hayan hecho correctamente, vaya a otro para verificar que no haya amalgama.

5.1.1 El difícil tema de las coronas

Si tiene una corona y no está seguro de si hay amalgama debajo, debe levantarla e inspeccionarla visualmente antes de quelar. Es posible que una radiografía no pueda mostrar lo que hay debajo de una corona. No es fácil averiguar qué coronas pueden estar ocultando mercurio. Un posible indicador es la decoloración negra de las encías alrededor del borde de la corona. Otro es gris en las encías inmediatamente adyacentes.

al margen de la corona. Los registros dentales antiguos o su propia memoria del procedimiento pueden ayudar. A veces, si hay amalgama presente, se extiende lo suficiente como para que los rayos X desde diferentes ángulos lo muestren.

Puede intentar arrancar una corona con un caramelo pegajoso o hacer que el dentista se la quite intacta. Esto le ahorrará dinero porque estas coronas se pueden reutilizar. Desafortunadamente, a menudo es necesario cortar la corona para quitarla, lo que la arruina, y se debe hacer una nueva. Esto puede ser muy costoso.

Si tiene coronas, inlays, onlays, puentes u otros tipos de restauraciones dentales, se enfrenta a la difícil decisión de tratar de quelar y esperar que no haya mercurio, o reemplazar las coronas u otro trabajo para estar seguro. Si hace quelación con mercurio colocado, no mejorará y puede empeorar la situación. Hay alrededor de un 40% de probabilidad de que haya mercurio debajo de cualquier corona o puente.

5.2 Otros comentarios sobre odontología

Los dentistas están capacitados para dejar la mayor parte del diente intacto posible. Incluso el mejor dentista holístico puede pensar que está bien dejar una pequeña gota de mercurio antes de volver a colocar una corona. Originalmente les dijeron que la amalgama era totalmente segura. Cuando se dieron cuenta de que eso no era cierto, les dijeron que la amalgama estaba "sellada" debajo de las coronas y que por eso era segura. Esto tampoco es cierto.

Algunas situaciones pueden costarle dinero extra o incomodidad. Por ejemplo, un poco de amalgama que se extienda cerca de la raíz del diente podría terminar haciendo que necesite un tratamiento de conducto. Pero debes quitar cada pedacito de amalgama. Sea estricto y minucioso. Recuerde que usted es el cliente que paga. Es su salud la que está en juego. En caso de duda, pida ver un espejo o pedir una radiografía para comprobar que no queda amalgama.

A veces, las personas se asustan cuando ven algo gris o negro a través de sus nuevos empastes compuestos. Esto suele ser una tinción de óxido de plata y no de mercurio. No es un problema para la quelación. Si realmente no está seguro de si es una mancha o una amalgama, una radiografía responderá la pregunta. Si es una mancha blanca visible en la radiografía, es una pieza sólida de amalgama y debe quitarse. El margen plateado de una corona también puede asustar a la gente. Esta es una parte real de la corona y generalmente está hecha de níquel, acero inoxidable o circonio. No es un problema para la quelación a menos que sea alérgico al níquel.

A veces, lo más práctico es sacar un diente. Tenga cuidado porque no querrá tener una herida abierta en la boca cuando el dentista extraiga la amalgama. Si un fragmento de amalgama se cura en una herida, deberá extirparse quirúrgicamente. La única forma de evitar esto por completo es no tener una herida abierta y un trozo de amalgama en la boca al mismo tiempo. Por esta razón, asegúrese de esperar al menos un mes o más después de una extracción antes de que le quiten las amalgamas. Esto es para darle tiempo al alvéolo para sanar. Espere al menos un día después de quitarse las amalgamas antes de realizar cualquier extracción.

Definitivamente necesitará una cirugía oral y posiblemente la extracción de un diente si se le implantó una amalgama en las encías o la mandíbula. Un ejemplo es si se colocó un “empaste de amalgama retrógrada”. Este es un pequeño trozo de amalgama que se coloca en la punta de la raíz del diente durante un procedimiento de conducto. Debe salir junto con algo de tejido a su alrededor ya que el área estará muy contaminada. Esta situación es muy obvia en una radiografía dental.

5.2.1 Precauciones que debes tomar con el dentista

Si le quitan los empastes de amalgama sin las precauciones adecuadas, puede recibir una dosis aguda de mercurio y sufrir síntomas durante mucho tiempo, así que busque un dentista en el que pueda confiar. Evite cualquier dentista que todavía ponga amalgamas porque cree que el material es seguro. Incluso si no lo usan contigo, es posible que te expongas a grandes cantidades de polvo y vapor de mercurio en su consultorio, y es posible que no tengan cuidado de dejar fragmentos de amalgama en su lugar cuando te quiten los empastes.

Antes de comenzar su trabajo dental, es una buena idea pensar en cómo desea que se realice el trabajo dental y hacer una lista de condiciones para que el dentista la lea y ponga sus iniciales. Un buen punto de partida en la lista a continuación es la sección 5.2.2. Revise esta lista con su dentista antes de comenzar cada sesión. Está bien si proponen un método razonable diferente para satisfacer una necesidad específica. No está bien si simplemente quieren que confíes en ellos. NUNCA suponga que saben lo que están haciendo. Hay suficientes historias de terror por ahí sin que la tuya sea una.

5.2.2 Precauciones que debe tomar el odontólogo

Aquí hay algunas precauciones mínimas que un dentista debe tomar para protegerlo de

virutas de mercurio y vapor de mercurio. Necesitas:

- un dentista que se dé cuenta de que estas precauciones son importantes. Uno que no los toma solo para complacerte, sino que hará el trabajo correctamente.
- un dique de goma o una punta de succión que se engancha alrededor del diente que se está trabajando.
- alta succión cerca del diente.
- oxígeno o aire con una cánula (pieza nasal), algún tipo de máscara, o al menos algún dispositivo de succión o flujo de aire alto en la sala de tratamiento. Esto es para evitar que respire el polvo y el vapor. Si puedes oler lo que está pasando, también lo estás respirando.
- mucha agua para mantener fría la amalgama mientras se perfora.
- una técnica de perforación a baja velocidad que extrae la amalgama vieja en trozos. Esto es para evitar que el mercurio se caliente y se evapore y para evitar que se forme mucho polvo fino de amalgama.
- no enjuague con chlorella después del procedimiento. Está bien usar carbón activado o vitamina C. Tenga cuidado con la vitamina C antes del procedimiento, ya que se sabe que interfiere con la anestesia.



- sin quelantes antes, después o durante el procedimiento.
- nada para "atar" o "pasivar" el mercurio

En ningún momento durante el proyecto de reemplazo de amalgama debe dejarse ningún metal en contacto con la amalgama: ni junto a ella, sobre ella (como en una corona u onlay) ni frente a ella en la mordida (un ejemplo es una corona de oro en un diente mordiendo una amalgama que aún no ha sido reemplazada.) No debe ser enviado a casa con esta situación en la boca.

Cuando los componentes metálicos de una corona tocan la amalgama, se forma una batería. Esta batería es cortocircuitada por su saliva (que también es el electrolito). Fluirá una corriente que hará que el mercurio del relleno de amalgama se disuelva en

la saliva, su diente o cualquier cosa que toque a un ritmo extremadamente alto. La corriente eléctrica también ayudará a llevar el mercurio a los tejidos. Esta situación puede enfermarlo muy rápidamente, incluso en unos pocos días.

Asegúrese de quitar toda la amalgama de un diente antes de colocar cualquier corona.

Pida ver una radiografía del diente antes de pegar la corona. Haga que el dentista use una cámara intraoral si tiene una. O pídale que le muestre a un amigo suyo mientras se hace el trabajo. Esto es extremadamente importante, ya que la quelación con amalgama debajo de una corona puede ser catastrófica. Es muy difícil detectar la amalgama una vez colocada la corona.

5.2.3 Tenga cuidado con los consejos de su dentista

Es posible que su dentista quiera tratar sus 'cavitaciones' y extraer todos los dientes tratados con el conducto radicular. La mayoría de los dientes tratados con endodoncia están bien, aunque a veces uno puede haber fallado y es necesario extraerlo. Lo mismo ocurre con los 'sitios de cavitación' debajo de los conductos radiculares o donde se extrajo un diente previamente. Si hay una infección "húmeda" activa, tendrá que tratarla; de lo contrario, déjela en paz. Este tema es controvertido y muchas personas creen que es crucial eliminar todos los conductos radiculares y limpiar las cavitaciones. No necesita hacer esto para quelar. Todo lo que necesita hacer es sacar hasta la última gota de amalgama de su boca. Puede posponer toda esta cirugía y gastos adicionales y evaluar la situación más adelante cuando se sienta más saludable. La mayoría de las personas que se someten a una cirugía de cavitación se cortan la boca innecesariamente. Muy pocas personas realmente lo necesitan.

NUNCA permita que ningún dentista lo convenza de hacer nada de lo siguiente:

- SIN enjuague con chlorella
- NUNCA chlorella
- SIN quelación antes, durante o inmediatamente después del trabajo dental
- NADA para unir o pasivar el mercurio
- SIN productos especiales de desintoxicación, apoyo de desintoxicación o remedios de desintoxicación
- NO hay remedios especiales de mercurio

- SIN DMSA o DMPS antes, durante o unos días después hasta que lo use como quelante
- SIN EDTA
- NUNCA ácido R-alfa lipoico
- NADA que contenga ácido alfa lipoico hasta que lo use como quelante al menos tres meses después del trabajo dental

5.2.4 Cómo pagar el trabajo dental

Es un hecho triste que algunas personas no puedan comenzar a usar quelantes antes de gastar miles de dólares en sus dientes. Si está realmente enfermo, esto debería ser una alta prioridad. Si la situación no es urgente, hágase retirar las amalgamas de forma gradual, segura y en la medida de sus posibilidades. Si se toma su tiempo en el trabajo dental, reduce las posibilidades de tener una mala reacción.

¡No te dejes desanimar ni rendirte! El trabajo dental es la parte más difícil de superar debido a los problemas y gastos. Consulte el seguro dental.

Verifique que se financie el trabajo. La mayoría de los consultorios dentales tienen planes de financiamiento que son fáciles de obtener.

Los precios varían enormemente. Si tiene mucho trabajo dental y el gasto es grande, vale la pena obtener varios presupuestos. La odontología es artesanía. Si un dentista propone una forma particularmente costosa de rehacer sus empastes, compare precios. Esa podría ser la mejor o la única forma en que el dentista sabe cómo hacerlo, pero otro dentista podría encontrar una solución diferente que sea menos costosa.

Para las personas en los Estados Unidos y otros países caros, una forma de mantener bajos los costos es irse al extranjero. Tanto los canadienses como los estadounidenses han estado yendo a México por trabajo dental durante años. Tailandia es un excelente lugar para ir y algunos países de Europa del Este también son posibilidades.

Hoy en día, gracias a Internet, es fácil encontrar un dentista libre de mercurio.

Hay muchas listas en línea y grupos de Internet que se ocupan del envenenamiento por mercurio. Únase a uno o más y pregúnteles a las personas a dónde fueron para su trabajo dental. Son estas personas las que podrán decirle si un dentista en particular

es bueno. También hay organizaciones profesionales para dentistas libres de mercurio como www.iaomt.org.

6 LOS ENTRADAS Y LAS SALIDAS DE LA QUELACIÓN

6.1 El protocolo de Cutler frente a otros métodos

Si un médico le ha diagnosticado toxicidad por metales pesados, la terapia de quelación se considera el estándar de atención. Suele administrarse por vía intravenosa u oral, en dosis altas y poco frecuentes. La mayoría de los médicos realmente odian quelar a sus pacientes. No saben cómo hacerlo correctamente y los pacientes terminan peor que antes. Muchos médicos han compartido historias con Andy de cuando eran residentes. Describen haber visto a sus supervisores matar a un paciente con quelación.

Si bien los libros de texto no hablan sobre este tipo de resultado, los médicos se hablan entre sí con más franqueza.

No se obtienen beneficios al diagnosticar y tratar el envenenamiento por mercurio. Si lo hubiera, cualquier químico de cualquier compañía farmacéutica, al leer los mismos textos médicos estándar que leyó Andy, llegaría a este mismo protocolo: dosis baja, quelación oral (o transdérmica) basada en la vida media de los quelantes.

De hecho, la dosificación en la vida media es la forma en que se usan la mayoría de los medicamentos.

Los científicos no han investigado ni enseñado a los médicos el uso adecuado de los quelantes. Este protocolo utiliza los quelantes ácido alfa lipoico, DMSA y DMPS. En los Estados Unidos, el DMSA fue aprobado como un 'medicamento huérfano', por lo que no se realizaron los estudios ni el trabajo preliminar adecuados. DMPS está disponible porque se eludieron los medios habituales de aprobación. El ácido alfa lipoico es un suplemento nutricional de venta libre que casi ningún médico se da cuenta de que es un quelante.

La forma de utilizar los agentes quelantes correctamente se deriva de la comprensión de la cinética química, la farmacocinética, de la quelación. Es inusual que los médicos estén familiarizados con la cinética a pesar de que el tema se detalla en los textos médicos estándar. Por lo general, las compañías farmacéuticas tienen químicos especializados que resuelven los detalles relevantes durante los extensos estudios que requieren los reguladores gubernamentales antes de aprobar un medicamento.

La cinética es la rama de la química en la que Andy pasó 15 años como investigador y consultor y en la que obtuvo su doctorado. No le resultó difícil mirar

recopile los detalles relevantes sobre el ácido alfa lipoico, DMSA y DMPS y utilícelos para determinar un protocolo de quelación.

Es importante comprender que un protocolo de quelación frecuente en dosis bajas es la forma correcta de desintoxicar los metales pesados. CUALQUIER otra forma de desintoxicar los metales pesados es la forma incorrecta y peligrosa. No existen métodos "seguros y naturales". Cualquier método que no use quelantes reales dosificados en su vida media [10](#) es la forma incorrecta de hacerlo. Algunas personas han mejorado con otros protocolos de quelación, es cierto, pero tuvieron suerte y muchas otras en cambio se enfermaron mucho. Hay una posibilidad entre seis de lastimarse gravemente con las infusiones de DMPS, por [11](#) instancia. Algunos de los otros métodos tienen una tasa de reacciones adversas del 100 %.

El mercurio es una sustancia venenosa. Cuando lo mueves alrededor de tu cuerpo, tienes que hacerlo de la manera correcta. ¡No juegues a la ruleta rusa con tu vida y tu salud! Aprende a desintoxicarte adecuadamente.

Tenga mucho cuidado al seguir los consejos de médicos, naturópatas y otros profesionales. No tienen la formación adecuada o la educación técnica para desarrollar protocolos de tratamiento. Cuando prescriben medicamentos, se basan en protocolos existentes desarrollados por otra persona con una formación muy diferente a la de un médico. Usted ha sido fuertemente socializado para confiar en médicos y enfermeras, ¡pero no confíe en ellos para esto! El protocolo de quelación de Andy Cutler es la única forma de eliminar metales de forma segura. Cualquier otra forma conlleva un grave riesgo. Andy dijo que se cansó de recibir llamadas telefónicas de emergencia de personas que permitían que su médico las convenciera de hacer algo peligroso como un DMPS IV o ácido alfa lipoico oral varias veces al día para "apoyar sus mitocondrias".

Las reglas sobre cómo tomar quelantes y las advertencias que le damos son inflexibles. Otras partes del protocolo son flexibles porque no están bien definidas científicamente y las personas son realmente diferentes. La forma en que decide tomar suplementos, por ejemplo, es flexible, aunque algunos de ellos deben tomarse tres o cuatro veces al día para que sean efectivos.

6.2 Cómo funciona la quelación

La palabra quelación proviene de la palabra griega para garra. Una verdadera molécula quelante para el mercurio tiene dos grupos tiol (azufre), que están separados por una distancia adecuada para que puedan encajar alrededor del ion de mercurio. Mercurio es particularmente atraído por tiol azufre [12](#) —, que se encuentra en cada célula del cuerpo.

Cuando aparece la molécula quelante, se adhiere al ion de mercurio. El vínculo es fuerte y arranca el mercurio de donde sea que esté alojado.

La molécula quelante, con su pequeña carga útil, ahora fluye por el torrente sanguíneo destinada a ser excretada. Desafortunadamente, no tiene un agarre perfecto y después de un tiempo perderá agarre. El quelante ha excedido su vida media en el cuerpo y ha comenzado a disiparse. Cuando esto sucede, el mercurio se desprenderá y se volverá a adherir a algún otro lugar atractivo y sulfuroso. El protocolo de quelación de Andy Cutler resuelve este problema al dosificar los quelantes en sus vidas medias.

De esa manera, cuando un quelante pierde su control sobre un ion metálico, hay una dosis nueva justo detrás lista para recoger lo que se ha caído. Debe tener un nivel constante de quelante en la sangre para evitar que la redistribución suceda demasiado. Esto hace que el mercurio se mueva hacia afuera en lugar de alrededor.

Un protocolo de quelación nocivo es aquel que mueve mucho el mercurio antes de que pueda salir. Esto puede causar una redistribución preferencial de mercurio desde lugares menos sensibles (como los músculos) a lugares más sensibles (como el cerebro). Los tejidos más sensibles tienden a tener más grupos tiol y mayor afinidad por el mercurio.

El mercurio en sus músculos, huesos, ligamentos, pulmones, piel y grasa no le hace daño porque estos no son tejidos sensibles. Es el mercurio en el cerebro, el hígado, la tiroides, las glándulas suprarrenales y las células del sistema inmunitario lo que le está haciendo daño porque estos son tejidos sensibles. En el proceso de sacar el mercurio, no querrá moverlo inadvertidamente hacia los tejidos sensibles, ya que esto lo enfermará más, no lo mejorará.

Incluso si la cantidad total de mercurio en el cuerpo disminuye, no le hace ningún bien si aumenta la cantidad que realmente le está haciendo daño. Es por eso que debe seguir las reglas y realizar la quelación en un horario adecuado. La quelación incorrecta puede hacer que una gran cantidad de mercurio salga en la orina o las heces, pero la mayor parte del mercurio que no se elimina terminará en un lugar peor que donde comenzó. Es más difícil sacar el mercurio del tejido de mayor afinidad. Va a ser bastante difícil eliminar el mercurio que ya está en su cerebro sin agregar más.

Un médico inexperto es aquel que se somete solo a pruebas. Un médico que utilice un protocolo dañino pensará que el paciente está mejorando porque sigue saliendo mercurio en las pruebas. No notan que el paciente que está frente a ellos está empeorando. No existe una prueba que muestre que el mercurio en los órganos sensibles sube y baja.

el mercurio en los tejidos donde no importa bajando. El resultado final es un paciente que está aún más enfermo y va a tardar mucho más en mejorar, y un médico que piensa que ha hecho un gran trabajo porque los informes del laboratorio se ven muy bien.

Va a estar naturalmente inclinado a confiar en su médico. ¡No seas demasiado confiado!
¡Probablemente esté pasando por el “infierno de la atención médica” en este momento, a un gran costo, porque confió en un médico o dentista que lo envenenó!

No importa qué tipo de médico sea, MD, DO, ND, NMD, DC, DDS, DMD o NP. ¡A todos se les enseña en la escuela cómo quelarte mal! A todos se les enseña en la escuela que saben todo lo que necesitan saber y que no deberían tener que escuchar a nadie más.

Desafortunadamente, los quelantes no escuchan a los médicos. Hacen todo lo que exigen las leyes de la naturaleza. Si el médico prescribe mal los quelantes, como se les ha enseñado a todos, lo enfermará más, no lo mejorará. No importa lo bueno que sea el médico o las credenciales sofisticadas que tenga. Los productos químicos no prestan ninguna atención a eso en absoluto.

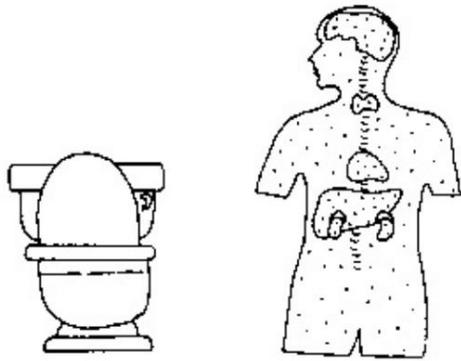


Figure 6.1. Before Chelation You are full of mercury and not much being is being excreted.

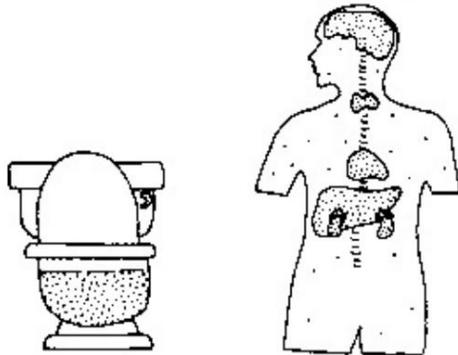


Figure 6.2. Chelating with a bad protocol Lots of mercury was excreted, but there is now a lot more mercury in the organs that are sensitive to it. You are much worse off even though the total amount of mercury in your body is less.

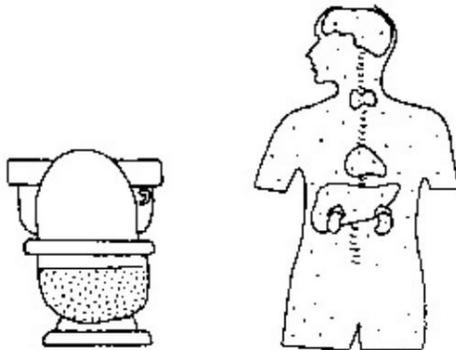


Figure 6.3. Chelating with ACC This is what happens if you chelate properly. A lot of mercury is excreted. Mercury is not only taken out of the less sensitive parts of your body where it doesn't matter, but also from sensitive organs like your brain, liver, thyroid and adrenal glands. You will get better this way.

¡Supere su condicionamiento y sea escéptico para no lastimarse aún más! En lo que respecta a la quelación, los médicos y dentistas carecen de los conocimientos técnicos para evitar lastimarlo. Sepa lo que quiere y asegúrese de conseguirlo. No deje que ningún profesional de la salud lo influya, incluso si es la persona más amable del mundo.

6.3 Los agentes quelantes y los tiempos de espera para tomarlos

6.3.1 Los quelantes que utilizamos para el protocolo ACC



Tabla 6.1		
Los quelantes que utilizamos para el protocolo ACC		
DOSIFICACIÓN QUELANTE		QUE HACE
ALA (la noche alfa también puede tióctico es un problema)	<ul style="list-style-type: none"> • cada 3 horas o más a menudo • cada 4 horas a las lipoida si es ácido, tolerarse y despertarse llamado ácido) • se puede iniciar 3 meses después de la última exposición al mercurio 	<ul style="list-style-type: none"> • es el único quelante que puede atravesar las barreras lipídicas hacia el cerebro, los órganos y las células • es el principal quelante que todos deben usar para eliminar el mercurio de su cuerpo • quela el mercurio, el arsénico y el cadmio, pero no el plomo • se excreta principalmente a través de la bilis a través del hígado, pero cantidades significativas también salen a través de los riñones

Tabla 6.1		
Los quelantes que utilizamos para el protocolo ACC		
QUELANTE	DOSIFICACIÓN	QUE HACE
		<ul style="list-style-type: none"> • quela mercurio extracelular, plomo, cadmio, antimonio y

<p>DMSA (dimercaptosuccínico ácido)</p>	<ul style="list-style-type: none">• cada 4 horas o más a menudo• se puede iniciar 4 días después de la última exposición al mercurio	<p>arsénico</p> <ul style="list-style-type: none">• puede acelerar la excreción de mercurio cuando se usa con TIERRA• ayuda con los síntomas cuando se quela con ALA• se puede usar durante los momentos en que uno no puede tomar TIERRA• se excreta a través de los riñones• puede exacerbar la levadura
<p>DMPS (dimercaptopropanosulfonato de sodio, un farmacéutico pone 'sodio' al final, un químico lo pone primero)</p>	<ul style="list-style-type: none">• cada 8 horas o más a menudo• se puede iniciar 4 días después de la última exposición al mercurio	<ul style="list-style-type: none">• quela mercurio extracelular, arsénico y antimonio• puede acelerar la excreción de mercurio cuando se usa con ALA• ayuda con los síntomas y lo hace mejor que DMSA• se puede usar durante los momentos en que uno no puede tomar TIERRA• no es útil para quelar plomo• se excreta a través del riñón

6.3.2 Los tiempos de espera para tomar quelantes

Debe esperar cuatro días desde su última exposición al mercurio antes de tomar DMSA o DMPS. Debe esperar tres meses desde su última exposición antes de tomar ácido alfa lipoico. También puede optar por no tomar ningún quelante durante tres meses después de su última exposición. Todavía experimentará algo de alivio durante estos tres meses, incluso si no hace quelación. Aún debe tomar todas las vitaminas y minerales de los que hablamos, incluso si elige no quelar durante este tiempo. De hecho, deberías empezar a tomarlos ahora mismo y no parar hasta que te sientas mejor.

Aquí hay un escenario típico de una persona a la que se le quitan las amalgamas:

- comienzan los cuatro suplementos esenciales al menos dos semanas antes de comenzar la quelación. Cuanto antes mejor.
- cuatro días después de la remoción final de la amalgama, pueden comenzar con DMSA o DMPS.
- tres meses después de la remoción final de la amalgama, pueden tomar ácido alfa lipoico y DMSA o ácido alfa lipoico y DMPS o ácido alfa lipoico solo.
- o pueden no tomar quelante durante tres meses y luego comenzar con ácido alfa lipoico solo.
- o pueden esperar más de los cuatro días y el período de espera de tres meses para tomar cualquiera de los agentes anteriores. Simplemente no pueden empezar antes.

6.3.3 Por qué estos períodos de espera son importantes

El período de espera de cuatro días para DMSA y DMPS da tiempo para que cualquier fuente de mercurio residual, como polvo de amalgama o virutas, se lave de la piel, pase a través del tracto digestivo y se estornude por la nariz. La quelación mientras está en contacto directo con una fuente de mercurio puede hacer que absorba más.

Los quelantes entran en todos los fluidos corporales y pueden disolver el mercurio de algo como un chip de amalgama. Este mercurio disuelto y quelado es fácil de absorber.

El período de tres meses antes de tomar ácido alfa lipoico da tiempo para recientes

exposición al mercurio para eliminarlo del torrente sanguíneo. La quelación con ácido alfa lipoico, en este punto, provocaría que el mercurio entre en el cerebro, los órganos o las células. Esto se debe a que el ácido alfa lipoico es liposoluble. Permite que el mercurio quelado pase de un lado a otro a través de las membranas celulares y la barrera hematoencefálica. Si hay más mercurio fuera del cerebro que dentro del cerebro, el impulso natural de su cuerpo para buscar el equilibrio hará que los niveles de mercurio en el cerebro aumenten en lugar de disminuir. El período de espera para el ácido alfa lipoico da tiempo para que el nivel de mercurio fuera del cerebro caiga por debajo del nivel de mercurio dentro del cerebro. De esa manera, cuando el ácido alfa lipoico permita que el mercurio pase de un lado a otro, los niveles en el cerebro disminuirán en lugar de aumentar.

6.4 Qué quelante elegir y cuánto tomar

El único quelante necesario para eliminar el mercurio de su cuerpo es el ácido alfa lipoico. Tendrá que decidir por sí mismo si tomar ácido alfa lipoico solo o usarlo con uno de los otros quelantes "accesorios", que son DMSA y DMPS. Esta elección dependerá de qué otros metales pueden ser un problema, dónde se encuentra en el protocolo y cómo lo hacen sentir los quelantes. También dependerá de cuestiones prácticas como el costo, la capacidad de obtener los diferentes quelantes y la legalidad en su jurisdicción.

Las opiniones difieren sobre con qué dosis de quelante comenzar. En los foros de soporte de quelación en línea, Rebecca y sus colegas tienden a decirle a la gente que empiece con 12,5 mg del quelante que elija. Los tres quelantes se dosifican al mismo nivel.

12,5 mg es una cantidad conservadora, pero las personas que aparecen en los foros en línea tienden a estar más enfermas y sensibles que el promedio. ¡Ciertamente hemos visto personas que apenas podían tolerar 1 mg de quelante cuando comenzaron! Sin embargo, a otros les va bien con 50 o 100 desde el principio. Para los fines de este libro, sugerimos comenzar con 25 o 50 mg de quelante. Las personas que están muy enfermas o muy sensibles pueden tener que empezar más abajo. Las personas que son muy sensibles a los tioles (ver sección 9.3.) deberán comenzar con dosis bajas de ácido alfa lipoico. Las personas a las que les va bien con los tioles podrán tolerar dosis más fuertes.

Tu primera ronda es una prueba para ver cómo te hace sentir el quelante. Si es muy sensible o no puede darse el lujo de estar fuera de servicio durante unos días, comience con poco. Lo peor que sucederá si comienza demasiado bajo es que puede perder algunas semanas en el ajuste de la dosis.

Los efectos secundarios típicos son cansancio, mal genio y depresión. Estos efectos secundarios a menudo se acumularán a medida que avanza en la ronda de quelación. El peor día suele ser el día después de dejar de hacerlo. Si un par de días después de la ronda puedes mirar hacia atrás y pensar que toda la experiencia fue soportable, entonces estás en la dosis correcta.

Los efectos secundarios tienden a acumularse a medida que avanza la ronda. Su dosis es ciertamente demasiado alta si tiene efectos secundarios difíciles de tolerar desde el primer día. En este caso, simplemente deténgase. Espere para comenzar una nueva ronda con una dosis más baja la semana siguiente.

Cincuenta o 100 mg de cualquier quelante son suficientes para mejorar. Las dosis más altas pueden acelerar un poco las cosas, pero mucho menos de lo que piensa. Las dosis altas son útiles porque los efectos secundarios le permitirán saber cuál es su posición con respecto a las toxinas quelables.

Las personas tienen respuestas variadas e individuales a los medicamentos, suplementos y alimentos. Seguro que habrá algunas personas que tendrán problemas con más o menos cualquier cosa que hayamos mencionado en este libro. Si cree que está reaccionando mal a un quelante o a un suplemento, ¡deje de tomarlo! Si tiene un sarpullido mientras toma DMPS, o muchos problemas de levadura, tiña o forúnculos mientras toma DMSA, deje de tomarlo.

Si estos agentes son importantes para su desintoxicación, deberá aprender más sobre ellos y sus riesgos de reacciones adversas potencialmente muy desagradables antes de considerar tomarlos nuevamente.

El ácido alfa lipoico es un tema diferente. Es el principal quelante que atraviesa la sangre del cerebro y otras barreras lipídicas. Tienes que usarlo para recuperarte. Si descubre que no puede tolerarlo, debe intentar reducir la dosis hasta que pueda. Si eso no funciona, debe quelar durante varios meses con uno de los otros quelantes, generalmente DMPS, y luego intentar nuevamente con ácido alfa lipoico.

6.5 Que NO hacer!!!!

El mercurio es extremadamente venenoso y moverlo por el cuerpo es peligroso.

¡No intentes cosas al azar! Aquí hay una lista de cosas que nunca se deben hacer:



- quelación con empastes de amalgama: los empastes de amalgama son un reservorio de mercurio disponible. Si toma quelantes mientras tiene empastes de amalgama en su

boca, recogerán y redistribuirán el mercurio de esta piscina. Te pondrás muy, muy enfermo. No intente desintoxicarse o quelarse de ninguna manera (aparte de la sauna) con empastes de amalgama en los dientes.



- tomar quelantes de otra forma que no sea dosificados en su vida media [13](#): los médicos suelen recetar protocolos de desintoxicación que implican tomar dosis poco frecuentes de quelantes. Esto lo enfermará más de lo que ya está.

La quelación de esta manera hace que el mercurio se mueva y se redistribuya a los tejidos sensibles en lugar de excretarse. Los quelantes deben dosificarse en su vida media o no administrarse en absoluto. No tome ácido alfa lipoico ni ningún otro quelante por vía intravenosa o inyección. No tome ácido alfa lipoico ni ningún otro quelante en otra cosa que no sea un programa de quelación adecuado.

- cilantro [14](#)—De las historias de terror que escuchamos de personas que trataron de desintoxicarse con cilantro, creemos que contiene un quelante real que cruza la barrera hematoencefálica similar al ácido alfa lipoico. Nadie conoce el ingrediente activo del cilantro. Nadie sabe su vida media. No existen extractos estandarizados por lo que es imposible su uso adecuado. Aunque de hecho es "perfectamente natural", también lo son el botulismo, la estricnina y la cicuta. Algunas de las peores historias de regresión que hemos escuchado provienen de personas que hicieron jugo de cilantro o prepararon batidos o ensaladas de cilantro.

- usar quelantes que no funcionan y son peligrosos: el EDTA no es un quelante clínicamente útil para el mercurio a pesar de que aumenta la cantidad de mercurio que aparece en la orina. En un cuerpo humano real, no quela el mercurio de los órganos sensibles ni lo elimina del cuerpo. El uso de EDTA hará que empeore al mover el mercurio desde lugares inofensivos hacia el cerebro y otros órganos sensibles. El EDTA quela el plomo con mucha eficacia, pero el DMSA quela mejor el plomo. No use EDTA a menos que haya eliminado todos los empastes de amalgama y haya realizado varios años de quelación con ácido alfa lipoico y esté seguro de que todo el mercurio ha desaparecido de su cuerpo.



El EDTA se puede utilizar para eliminar los minerales de las arterias obstruidas. Si estás en un

situación de salud extrema, como la necesidad de una cirugía de derivación, el riesgo de intoxicación por mercurio debido al uso de EDTA puede ser menor que el riesgo de un ataque al corazón. Pero si su objetivo es deshacerse del mercurio o el plomo, omita el EDTA. No permita que ningún "médico de desintoxicación" le dé supositorios, IV o cápsulas de EDTA.

Chlorella y otros "suplementos de desintoxicación": un verdadero quelante tiene dos tiol [15](#) de los que se adhieren al ion de mercurio con la suficiente seguridad para que se mueva a lo largo grupos fuera del cuerpo. Chlorella está llena de varias moléculas que tienen solo un grupo tiol, por lo que recoge el mercurio pero no hace que se excrete. En la naturaleza, la Chlorella puede absorber metales pesados (ya menudo está contaminada con ellos). En la naturaleza, absorbe metales pesados del medio inorgánico, que tiene pocos tioles. Los cuerpos vivos tienen muchos tioles y la chlorella no reacciona con ellos de la misma manera. No absorbe metales pesados en un cuerpo vivo. Causa redistribución.

* usar ácido alfa lipoico para otra cosa que no sea la quelación: a los químicos no les importa lo que usted crea que deben hacer, o lo que el médico más importante del mundo les diga que hagan. Los productos químicos actúan completamente de acuerdo con las leyes de la naturaleza. Si su médico le da una lección a su jeringa antes de ponerle una inyección, no va a cambiar el resultado.

Muchos médicos recetan ácido alfa lipoico porque es un poderoso antioxidante. Una recomendación común que hemos escuchado es 600 mg al día para tratar la neuropatía diabética. Aparentemente, es efectivo para eso, pero también es un quelante, por desgracia. Con el tiempo, si tiene mercurio en su cuerpo, la quelación inadecuada lo concentrará en su cerebro y otros órganos sensibles. El ácido alfa lipoico actúa como antioxidante y quelante al mismo tiempo. El médico y el paciente generalmente no se darán cuenta de que los problemas neurológicos que se desarrollan lentamente se deben al mal uso del ácido alfa lipoico.



El uso inadecuado de ácido alfa lipoico eventualmente resultará en síntomas nuevos, horribles y duraderos, como daño cerebral y locura. No use el ácido alfa lipoico incorrectamente. Siempre dosifique el ácido alfa lipoico en su vida media. No use ácido alfa lipoico antes de 3 meses después de su última exposición al mercurio.

- cualquier cosa por vía intravenosa excepto vitamina C—Muchos médicos que tratan

los metales prescribirán IVs. Una vía intravenosa de un quelante es una propuesta peligrosa, ya que movilizará una gran cantidad de mercurio y la mayor parte se redistribuirá.

Para informes de casos sobre lo que puede suceder, consulte www.DMPSSbackfire.com.

Una vía intravenosa de vitamina C es el único tipo que recomendamos. Puede proporcionar un enorme alivio de los síntomas a corto plazo. Solo tenga cuidado de que el médico no ponga otra cosa que crea que puede ser buena para usted en la bolsa intravenosa. Solo debe contener vitamina C, gluconato de calcio, cloruro o sulfato de magnesio y agua estéril sin conservantes o la mitad de solución salina normal para inyección.

- nunca use glutatión intravenoso: un glutatión intravenoso movilizará el mercurio y provocará un enorme "evento de redistribución" sin sacar nada del cuerpo. Es común que las personas se enfermen mentalmente y desarrollen trastorno bipolar, así como muchos otros problemas después de estas infusiones. Un glutatión intravenoso proporcionará solo un alivio temporal de los síntomas en el mejor de los casos. No eliminará ningún metal tóxico de donde está haciendo daño. El aspecto más peligroso de los IV de glutatión es que las personas a menudo tienen varias buenas experiencias con ellos, por lo que ignoran las advertencias y continúan hasta que el malo golpea y causa daños catastróficos y duraderos.

- Pruebas de desafío: las pruebas de desafío son caprichosas y populares. No proporcionan información útil. También son peligrosos debido a la enorme dosis de quelantes. Nunca aceptes hacer uno.

Sofocos de hígado: simplemente son demasiado duros para su hígado tóxico por mercurio.



- Remedios homeopáticos de desintoxicación : la homeopatía puede ser útil para controlar los síntomas y no estamos en contra de su uso. Pero la homeopatía depende de los mecanismos naturales del cuerpo. El cuerpo no tiene una forma natural de desintoxicar el mercurio y los remedios de desintoxicación han empeorado constantemente a las personas. No use ningún remedio homeopático de desintoxicación de metales pesados.

6.5.1 Suplementos que nunca, nunca, debe tomar



Cuadro 6.2

Suplementos a evitar

SUPLEMENTO (O MEDICAMENTO)	DISCUSIÓN
ácido alfa lipoico (ALA)	Solo debe usarse para quelación en un horario adecuado.
cilantro* (hoja de cilantro)	•El cilantro es un quelante real. Nadie sabe lo suficiente sobre él para usarlo de manera segura.
plata coloidal o cualquier otra forma de plata por vía tópica o interna, como plata de sulfalazina, barras de nitrato de plata	La plata es un elemento tóxico que se acumula y es casi imposible de quelar.
cobre	Las personas tóxicas por mercurio tienden a acumular demasiado cobre.
diente de león	Esto es duro para el hígado. Hace que muchas personas tóxicas que lo usan se enfermen, a menudo después de haberlo tolerado durante algún tiempo.
EDTA	Forma un compuesto peligroso con mercurio. Las cantidades mínimas como conservante en alimentos o cosméticos están bien.

IMD	Una fórmula patentada de composición desconocida que nuestra experiencia sugiere que algunas personas no toleran bien. Se mantiene como aglutinante de metales en los intestinos, lo que no es útil para la desintoxicación.
* También evite comer esto como alimento, por ejemplo, en guacamole, salsa, salchichas para el desayuno.	
Cuadro 6.2	
Suplementos a evitar	
hierro	No lo tome simplemente porque sus niveles de sangre (ferritina) son bajos. Tómelo solo si también tiene MCV y MCH bajos en su hemograma (glóbulos rojos pequeños, anemia microcítica), luego a la mitad de la dosis.
manganeso	Puede ser una toxina sinérgica para las personas con envenenamiento por mercurio.
mercuriocromo	El ingrediente activo es mercurio. Se absorbe en tu cuerpo.
mertiolatos	El ingrediente activo es mercurio. Se absorbe en tu cuerpo.
metionina, l metionina, dl metionina	No quela ni desintoxica nada. A menudo causa agitación y angustia emocional.

<p>mms, milagro solución mineral, Mineral maestro Solución o dióxido de cloro</p>	<p>No uses esto. No bebas lejía. No tomes veneno.</p>
<p>penicilamina (Cuprimine) o N Tiende acetylpenicilamine. Las</p>	<p>la redistribuir el mercurio en lugar de hacer que se excrete reacciones adversas son comunes.</p>
<p>El ácido R-alfa lipoico siempre enferma a las personas, independientemente del programa de R-ALA.</p>	
<p>ácido tióctico</p>	<p>Este es otro nombre para el ácido alfa lipoico (ALA).</p>
<p>TTFD (tiamina No desintoxica nada. Contiene un petroquímico de tetrahydrofurfurilo venenoso. La tiamina o la benfotiamina son seguras y equivalentes al disulfuro).</p>	
<p>vitamina D</p>	<p>No lo tome solo porque su análisis de sangre es bajo. Tómelo solo si tiene síntomas de deficiencia franca, como fatiga, depresión estacional y si se enferma fácilmente.</p>

Debe revisar constantemente todos los productos combinados (como las multivitaminas) en busca de cualquiera de los ingredientes enumerados anteriormente. Es fácil olvidar lo que tiene y lo que no ha comprobado. Las formulaciones cambian todo el tiempo.



6.5-2 Suplementos que algunas personas deben evitar

Si está tomando o planea tomar lo siguiente, lea sobre la sensibilidad al tior en la sección 9.3.

Cuadro 6.3	
Suplementos que algunas personas deben evitar	
acetilcisteína	glutación (oral)
alicina	1-cisteína
proteína de arroz integral	MSM
curcumina	n-acetilcisteína (NAC)
DMSO	proteína de guisante
Fenogreco	cúrcuma
cápsulas de ajo	proteína de suero

6.5.3 ¡Evite el mercurio medicinal!



- no se vacune contra la gripe. Estas inyecciones están llenas de mercurio, no previenen la gripe y te hacen más propenso a enfermarte<.

- no reciba ninguna vacuna, contengan o no mercurio. Las vacunas pueden causar muchas enfermedades autoinmunes que las personas envenenadas con mercurio son muy propensas a desarrollar. Es fácil que le digan que ya no hay mercurio en las vacunas y luego le den una que esté cargada de mercurio. Esto está muy politizado y [17](#) [18](#) [19](#) los médicos y enfermeras piensan que está bien ~~mentir~~. Sus supervisores y representantes de ventas farmacéuticas a menudo les mienten sobre el contenido de mercurio de las vacunas.



Si se encuentra en la sala de emergencias con una enfermera que insiste con vehemencia en que puede contraer tétanos y morir si no se vacuna contra el tétanos AHORA MISMO, ignórela. Eso es una tontería. Toma de 4 a 6 semanas antes de que la vacuna contra el tétanos sea efectiva. Confía en su ÚLTIMA vacuna contra el tétanos para cubrir ESTA cortadura. Tiene mucho tiempo para decidir si necesita una vacuna contra el tétanos más tarde. Sabemos de muchos casos de adultos tóxicos por mercurio que empeoraron mucho cuando recibieron una vacuna contra el tétanos.

- no se pongan empastes de plata aunque el dentista diga que ya no tienen mercurio (todavía los tienen). No permita que un dentista coloque una corona en un diente con un relleno de amalgama sin quitar primero toda la amalgama. Pídale que le muestre una radiografía del diente con el ala de mordida antes de colocar la corona para demostrar que no queda mercurio.

- Tenga cuidado con el conservante de mercurio timerosal y cualquier compuesto de mercurio, ya que se puede encontrar en muchos productos médicos. Algunos ejemplos son las gotas para los ojos, las gotas para la nariz y las vacunas.

- no utilice mercurocromo ni ningún otro antiséptico a base de mercurio.

6.5.4 ¡¡¡Tampoco otros metales médicos!!!



Ya eres tóxico con al menos un metal. No agregues más a la lista o te enfermarás mucho más y será más difícil desintoxicarte. Asegúrese de que el tratamiento que está considerando no sea peor que la enfermedad.

- sin remedios estomacales que contengan Pepto Bismol o bismuto. El bismuto [20](#) a menudo se combina con bloqueadores H2 y se usa de forma rutinaria para tratar H. Pylori.
- nada de barras de nitrato de plata o sulfalazina de plata.
- sin plata coloidal o nano plata.



- si le ofrecen quimioterapia, no tome Trisenox que contiene arsénico, o cisplatino (Platinol) o carboplatino (Paraplatin) que contienen platino, a menos que no haya una buena alternativa.

6.5.5 ¡Ninguna droga que sea peligrosa para las personas con envenenamiento por mercurio!

Algunas drogas son mucho más peligrosas para las personas con mercurio que para otras, incluso si su función renal es completamente normal.



* Evite los diuréticos que agotan su magnesio y potasio ya bajos

Cuadro 6.4	
diuréticos	
NOMBRE GENÉRICO DEL MEDICAMENTO	NOMBRE COMERCIAL
bendoflumetiazida	
clorotiazida	El diario

clortalidona	higrotón
hidroclorotiazida	
hidroflumtiazida	
indapamida	Lozol
metilclotiazida	
metolazona	Zaroxolyn
politiazida	

* Evite los agentes de contraste de resonancia magnética que contengan gadolinio

Tabla 6.5			
Agentes de contraste para resonancia magnética que contienen gadolinio			
Ablavar	Gadavist	Omniscan	ProHance
Dotarem	Magnevist	OptiMARK	
Eovist	MultiHance	Primovist	

La mayoría de las veces, cuando el médico dice que necesitan usarlo, no lo hacen. Simplemente les permite facturar al seguro por el doble.

* Evite los antibióticos de fluoroquinolona: la clase de antibióticos de fluoroquinolona tiene el riesgo de reacciones adversas en las que los tendones se rompen, los músculos se deshacen, los nervios de las manos y los pies no funcionan bien y el cerebro deja de funcionar correctamente. Estas reacciones parecen irreversibles. Nadie debería tomar estos antibióticos si otro tipo sirve. Las personas con envenenamiento por mercurio parecen especialmente propensas a desarrollar estos problemas graves y de por vida.



Evite estos antibióticos:

Cuadro 6.6	
Antibióticos de fluoroquinolonas	
NOMBRE GENÉRICO	NOMBRE COMERCIAL
ciprofloxacina	Cipro
gemifloxacina	Factive
levofloxacino	Levaquin
moxifloxacino	Avelox
norfloxacina	noroxina

ofloxacina	Floxina, Ocuflor
------------	------------------

1

El magnesio alto en la prueba del cabello significa que el cuerpo lo está excretando y necesita más.

2

Para hacer este test con niños ver Fight Autism and Win (segunda edición)

3

www.directlabs.com Busque "Datos de médicos" y elija la prueba etiquetada "Elementos tóxicos y esenciales para el cabello: kit de datos del médico".

4

Es inútil para los niños (menores de dieciocho años).

5

Las mujeres embarazadas y lactantes pueden exhibir un perfil "todo bajo" que satisface la regla uno, incluso si no son tóxicos.

6

En un sentido técnico, cumplir con una regla significa que hay más de un 97,5 % de posibilidades de que el mercurio le esté causando problemas. Esto corresponde a la forma en que los laboratorios médicos estándar proporcionan 'rangos normales' para sus pruebas. Las gradaciones más finas entre "anormal" y "normal" se analizan en la página 26 de Interpretación de la prueba del cabello: encontrar toxicidades ocultas.

7

Las mujeres embarazadas y lactantes pueden exhibir un perfil "todo bajo" que satisface la regla uno, incluso si no son tóxicas.

9

De los Manuales de Merck (www.merckmanuals.com/professional/clinical_farmacología/farmacocinética/resumen_de_la_farmacocinética): "La farmacocinética, a veces descrita como lo que el cuerpo le hace a un fármaco, se refiere al movimiento del fármaco (sic) dentro, a través y fuera del cuerpo: el curso temporal de su absorción, biodisponibilidad, metabolismo y excreción".

10

La vida media es el tiempo que tarda en disminuir la concentración de una sustancia a la mitad de su valor original. Para sustancias con lo que se llama cinética de primer orden, este número es una constante fundamental. A menudo se usa libremente para otros materiales como el ácido alfa lipoico en lugar de frases más precisas como tiempo característico.'

11

Ver www.dmpsbackfire.com o cutlersuccesstories.weebly.com/what-not-to-do.html para ver los resultados típicos.

12

Los tioles son una forma química particular de azufre. Entre otras cosas, son las que hacen que los zorrillos huelan mal y que el gas natural huela mal. También pueden llamarse grupos sulfhidrilo.

13

Ver la sección 6.1 para una discusión sobre la vida media.

14

Por cilantro nos referimos a las hojas de la planta de cilantro (*Coriandrum sativum*).

15

u otros grupos de unión. P.ej. EDTA tiene grupos de ácido carboxílico y aminas. Los tioles son altamente selectivos para metales pesados como el mercurio y no se bloquean al unirse al calcio, magnesio y otros metales ligeros en el cuerpo. Por esta razón práctica, los únicos quelantes relevantes para este libro son

quelantes de ditiol.

17

Dimicheli V, et al, "Vacunas para prevenir la influenza en adultos sanos".
Base de datos Cochrane de Revisiones Sistemáticas 2014, Número 3. Art. N°:
CD001269.

Biblioteca en línea. wiley.com/doi/10.1002/14651858.CDOO1269.pub5/epdf. "La profesión médica sabe que las vacunas contra la gripe previenen, en promedio 1 caso de enfermedad respiratoria por cada 40 vacunas administradas.

18

Benjamin J. Cowling, Vicky J. Fang, Hiroshi Nishiura, Kwok-Hung Chan, Sophia Ng, Dennis KM Ip, Susan S. Chiu, Gabriel M. Leung, JS Malik Peiris, "Mayor riesgo de infecciones por virus respiratorios distintos de la influenza asociado con la recepción de la vacuna inactivada contra la influenza", *Clinical Infectious Diseases*, volumen 34, número 12, 15 de junio 2012, páginas 1778-1783, doi.org/10.1093/cid/cis307

19

Las vacunas sobrantes contra la gripe contienen suficiente mercurio para ser un desecho peligroso. Es un delito federal tirarlos a la basura o tirarlos por el desagüe.

Se sabe que los niños que reciben vacunas contra la gripe sufren infecciones respiratorias más frecuentes que los que no reciben vacunas contra la gripe: el 30% de las enfermeras rechazan las vacunas contra la gripe. Muchos hospitales compran vacunas contra la gripe sin mercurio para el personal, pero dan vacunas que contienen mercurio a sus pacientes.

20

Si el interior de la pastilla es rosa, ¡desconfíe! Lea el paquete cuidadosamente.

7 CÓMO SEGUIR A ANDY CUTLER PROTOCOLO DE QUELACIÓN

7.1 Algunas consideraciones antes de empezar

- Vuelva a verificar si hay amalgama residual haciéndose una radiografía de la boca y revisada por un dentista competente. Todo el mercurio, hasta la mota más pequeña, debe eliminarse. Solicite radiografías digitales de aleta de mordida. En caso de duda, vuelva a comprobarlo.

Las coronas, que son impermeables a los rayos X, pueden plantear un problema. Esto se discute en la sección 5.1.1.

- tomar los siguientes suplementos esenciales durante al menos dos semanas antes de comenzar a hacer quelatos. Esta es la misma lista que en la introducción. Con suerte, ya estás haciendo esto. También puede tomar los otros suplementos básicos si los encuentra útiles.

Estos suplementos deben tomarse tres o mejor cuatro veces al día.

- Es posible que las personas químicamente sensibles o las personas con alergias graves deban probar varias marcas y tipos de estos suplementos. Por ejemplo, la mayor parte de la vitamina C está hecha de jarabe de maíz, pero también puedes encontrar marcas hechas de azúcar de remolacha, palma de sagú, mandioca o papas. La vitamina E es de soja. Si eres tan reactivo a la soja que no puedes tomar vitamina E, prueba los tocotrienoles en su lugar.

Tabla 7.1	
Los cuatro suplementos esenciales básicos	
SUPLEMENTO	CUÁNTO Y CON QUÉ FRECUENCIA
magnesio, por ejemplo, malato* antes de acostarse)	100 a 200 mg, tres o cuatro veces al día (con las comidas y citrato, glicinato,

vitamina C, amortiguado **	1 a 2 g, tres o cuatro veces al día (con las comidas y al acostarse). También puede tomar 250-500 mg adicionales con cada dosis de quelante.	
vitamina E (natural o forma d)	1,000 UI por día	
zinc	50 mg uno al día con una comida	
* No utilizar óxido, hidróxido o carbonato porque se absorben mal. Otras formas están bien.		
**La vitamina C es un ácido. Si toma la forma de ácido ascórbico, puede causarle acidez estomacal. El almacenamiento en búfer evita esto.		
Tabla 7.2		
Otros suplementos básicos que puedes necesitar		
SUPLEMENTO	CUANTO Y COMO A MENUDO	POR QUÉ
corteza suprarrenal*	50 a 250 mg, tres o cuatro veces al día	detalles en la sección 8.3.2
Fosfatidilcolina	Uno a dos g con	detalles en la sección 8.7.2 (hígado), 8.10.2

(lecitina)	comidas y a la hora de acostarse	(concentración y estado de ánimo) y 8.11.2 (depresión)
aceite omega 3: pescado o lino	Hasta tres cucharadas (aproximadamente 45 ml) de aceite de lino o una cucharada (aproximadamente 15 ml) de aceite de pescado al día	detalles en la sección 8.10.2 (concentración y estado de ánimo) y 8.11.2 (depresión)
vitamina a	25.000 UI por día	aumenta la inmunidad
* Tenga cuidado de obtener "corteza suprarrenal" y no un producto suprarrenal completo que contenga tanto la corteza suprarrenal como la médula suprarrenal.		

7.2 El protocolo

7.2.1 Los tres primeros meses después de la extracción de la amalgama o de su última exposición al mercurio

1. Puede comenzar con DMSA o DMPS cuatro días después de su última exposición al mercurio. En la mayoría de los casos, esto significa cuatro días después de quitarse la última amalgama. También puede optar por no tomar ningún quelante en este momento.
2. Comience con entre 25 y 50 mg de DMSA o DMPS.
3. Toma DMSA cada cuatro horas o menos, toma DMPS cada ocho horas o menos.
4. La ronda mínima es de tres días y la intermedia de dos noches, que son unas 64 horas. El resto de la semana se utiliza para recuperarse. ¡NO OLVIDE LAS DOSIS NOCTURNAS!
5. Puedes hacer rondas más largas pero nunca más cortas. Asegúrate de tomarte al menos cuatro días de descanso entre rondas para recuperarte.
6. Si olvida la dosis programada de DMSA por más de una hora o DMPS

por más de dos horas, detenga la ronda y comience de nuevo la semana siguiente.

7. Si olvidó una dosis y tomó la siguiente de todos modos, continúe la ronda hasta el final y espere experimentar efectos secundarios sustanciales.

8. Si toma una dosis doble por error, continúe la ronda como si nada hubiera pasado.

9. Nunca aumente o disminuya la dosis, cambie los quelantes o varíe el tiempo en medio de una ronda. Así es como decides si estás en la dosis correcta:

- si sus síntomas son soportables, mantenga su dosis inicial.
- si son realmente terribles y no puede soportarlo, deténgase y reduzca a la mitad su dosis en la siguiente ronda. Si sintió que su experiencia fue especialmente mala, puede reducirla aún más.
- si no siente nada, puede duplicar su dosis en la siguiente ronda y en cada ronda nueva hasta que encuentre la dosis adecuada para usted. Si eres una persona con muchos síntomas o eres muy sensible a todo, aumenta tu dosis en un 50% o menos.

• la dosis adecuada es cuando siente que algo está pasando pero es tolerable.

Los efectos secundarios no deberían ser tan malos como para no poder quelar cada semana o cada dos semanas. Sentirse cansado, malhumorado y deprimido el día después de que termine la ronda es normal. Si continúa sintiéndose peor durante más de un día, la dosis es demasiado alta. Debería poder continuar con su vida normal y sus obligaciones.

10. Una vez que haya encontrado su dosis tolerada, manténgala durante unos seis meses. En este punto, si cree que puede tolerar bien la dosis elegida, puede intentar aumentarla. Ajústelo hasta que encuentre una nueva dosis tolerada. Sugerimos un aumento del 50 % al principio, pero use su propio juicio sobre qué tan cauteloso desea ser en función de qué tan sensible es.

11. Cada vez que aumente su dosis, debe permanecer en ese nivel durante aproximadamente dos meses, aunque la decisión sobre cuándo y cuánto aumentar es muy individual.

7.2.2 Adición de ácido alfa lipoico después de tres meses

(Hemos repetido parte de la información en la sección anterior palabra por palabra para que no tenga que ir de un lado a otro y correr el riesgo de perder su lugar).

Después de que hayan transcurrido tres meses desde su última exposición, puede agregar ALA a sus rondas de quelación. Para la mayoría de los adultos, su última exposición fue la fecha en que se eliminó el último empaste de amalgama.

1. Puede tomar ácido alfa lipoico con DMSA o ácido alfa lipoico con DMPS, o ácido alfa lipoico solo.
2. Comience con entre 25 y 50 mg de ácido alfa lipoico. Si eres alérgico al azufre o sensible a los alimentos azufrados, empieza bajo, tal vez 12,5 mg. o incluso menos. Si necesitas mucho azufre, es probable que le vaya bien con una dosis generosa.
3. Toma ácido alfa lipoico cada tres horas o menos. Por la noche, puedes tomarlo cada cuatro horas para tener un sueño menos interrumpido. ¡NO DEBE SALTARSE LAS DOSIS NOCTURNAS! La mayoría de las personas están de acuerdo con la dosificación cada cuatro horas por la noche, pero algunas personas necesitan quedarse cada tres horas durante todo el día. Algunos pueden necesitar dosis aún más frecuentes. La dosificación más frecuente reduce los efectos secundarios.
4. Si está tomando ácido alfa lipoico con otro quelante, debe ajustar el horario del otro quelante para que se ajuste al horario del ácido alfa lipoico. Por ejemplo, tome el DMSA cada tres horas junto con el ácido alfa lipoico, o tome el DMPS cada dos dosis de ácido alfa lipoico.
5. La ronda mínima es de tres días y la intermedia de dos noches, que son unas 64 horas. El resto de la semana se utiliza para recuperarse.
6. Puedes hacer rondas más largas pero nunca más cortas. Asegúrese de tomarse al menos cuatro días de descanso para recuperarse.
7. Es posible que se necesite cierta cantidad de experimentación para determinar qué combinación de quelantes es adecuada para usted. Sin embargo, por lo general, el ácido alfa lipoico y el DMPS son la mejor combinación para controlar los síntomas.
8. Si olvida su dosis programada de ácido alfa lipoico por más de 1 1/2 horas (1/2 hora para la programación nocturna de cuatro horas de ácido alfa lipoico), detenga la ronda y comience de nuevo la semana siguiente.

9. Si olvidó una dosis y tomó la siguiente de todos modos, continúe la ronda hasta el final y espere experimentar efectos secundarios significativos.

10. Si toma una dosis doble por error, continúe la ronda como si nada.

11. Nunca aumente o disminuya la dosis o cambie los quelantes o el tiempo en medio de una ronda.

12. Así es como decides si estás en la dosis correcta:

- si sus síntomas son soportables, mantenga su dosis inicial.
- si son realmente terribles y no puede soportarlo, deténgase y reduzca a la mitad su dosis en la siguiente ronda. Si sintió que su experiencia fue especialmente mala, puede reducirla aún más.
- si no siente nada, puede duplicar su dosis en la siguiente ronda y en cada ronda nueva hasta que encuentre la dosis adecuada para usted. Si eres una persona con muchos síntomas o eres muy sensible a todo, aumenta tu dosis en un 50% o menos.
- la dosis adecuada es cuando siente que algo está pasando pero es tolerable. Los efectos secundarios no deberían ser tan malos como para no poder quelar cada semana o cada dos semanas. Sentirse cansado, malhumorado y deprimido el día después de que termine la ronda es normal.

Si continúa sintiéndose peor durante más de un día, la dosis es demasiado alta. Debería poder continuar con su vida normal y sus obligaciones.

13. Una vez que haya encontrado su dosis inicial tolerada, manténgala durante unos seis meses. En este punto, si siente que puede tolerar bien la dosis elegida, puede aumentarla. Ajústelo hasta que encuentre una nueva dosis tolerada. Sugerimos un aumento del 50 % al principio, pero utilice su propio juicio en función de lo sensible que sea en cuanto a lo cauteloso que desea ser con este aumento.

14. Cada vez que aumente su dosis, debe permanecer en ese nivel durante aproximadamente dos meses, aunque la decisión sobre cuándo y cuánto aumentar es muy individual.

15. No agregue ni quite quelantes durante una ronda.

7.2.3 Horarios de toma de suplementos

Aquí hay algunos ejemplos de programas de quelación:

TABLA 7.3		
Horario quelante: cada 3 horas. Uso para ácido alfa lipoico o ácido alfa lipoico y DMSA		
DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
Comenzar	12 a.m.	12 a.m.
6 a.m.	3 a.m.	3 a.m.
9 a.m.	6 a.m.	6 a.m.
12:00	9 a.m.	9 a.m.
15:00	12:00	12:00
18:00	15:00	15:00
21:00	18:00	18:00

	21:00	Detener
--	-------	---------

Tabla 7.3. Este es el tipo de horario más común.

TABLA 7.4		
Horario quelante: cada 4 horas. Uso para DMSA		
DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
Comenzar	3 a.m.	3 a.m.
7 a. m.	7 a. m.	7 a. m.
11 a.m.	11 a.m.	11 a.m.
15:00	15:00	15:00
19:00	19:00	19:00
23:00	23:00	23:00
		Detener

Tabla 7.4. Easy regular y conveniente. Las alarmas son necesarias al menos por la noche. Las alarmas y una lista de verificación son útiles y le sugerimos encarecidamente que las use, pero en este horario puede simplemente mirar el reloj y recordar tomar

tu dosis

TABLA 7.5		
Horario del quelante: horario de tres horas con cuatro horas por la noche Úselo solo para ácido alfa lipoico o ácido alfa lipoico y DMSA		
DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
Comenzar	2 a.m.	1 a.m.
7 a.m.	6 a.m.	5 de la mañana
10 a.m.	9 a.m.	8 a.m.
13:00	12:00	11 a.m.
16:00	15:00	13:00
19:00	18:00	17:00
22:00	21:00	20:00
		23:00
		Detener

Tabla 7.5. Debido al intervalo de tiempo variable entre las dosis, este horario no resulta conveniente para ser el mismo horario todos los días. Querrá hacer una lista de verificación y marcar cada dosis como se toma para realizar un seguimiento. Deberá configurar alarmas.

Si tiene síntomas graves en una ronda, a veces ayuda acortar el intervalo entre las dosis del quelante. Esto puede parecer contradictorio, pero acortar los intervalos de dosificación estabiliza aún más los niveles de quelantes en sangre y minimiza la redistribución.

Por ejemplo, tome el ácido alfa lipoico cada dos horas o dos horas y media en lugar de tres. La dosificación de dos horas y 40 minutos es particularmente conveniente porque la dosificación se realiza a la misma hora todos los días. Este horario se da como un ejemplo a continuación.

TABLA 7.6		
Horario del quelante: horario de dosificación de dos horas y 40 minutos Usar para ácido alfa lipoico o ácido alfa lipoico y DMSA		
DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
Comenzar	1 a.m.	1 a.m.
6:20 a. m.	3:40 a. m.	3:40 soy
8 a.m.	6:20 a. m.	6:20 soy
10:40	8 a.m.	8 a.m.
		10:40

13:20	10:40	soy
17:00	13:20	1:20 pm
19:40	17:00	17:00
22:20	19:40	7:40 pm
	22:20	10:20 pm
		Detener

Tabla 7,6. Definitivamente necesitará alarmas y listas de verificación para realizar un seguimiento de un programa de dosificación como este. Vale la pena hacerlo si hace que la quelación sea más cómoda.

7.3 ¿Cuánto tiempo lleva esto?

Desafortunadamente, la respuesta a esta pregunta es diferente para cada persona. Suele ser mucho tiempo. Puede considerar que ha terminado cuando puede llegar a 200 o 300 mg de ácido alfa lipoico sin efectos secundarios y sin mejoras adicionales. En ese momento, debe continuar con la quelación durante otros seis meses solo para estar seguro. De principio a fin, el proceso puede tomar entre uno y cinco años o más, pero se produce mucho alivio en el camino. No hay forma de saber cuánto tiempo le tomará a una persona en particular, ¡así que deja de preocuparte y comienza a quelar!

Salvo algún problema genético extremadamente raro, su cuerpo está diseñado para estar saludable. Los metales venenosos dificultan que esté en este estado saludable. Cada ronda de ti

hace que sea más fácil para su cuerpo reajustarse a la salud. Esto puede llevar mucho tiempo y puede haber un elemento de "montaña rusa" o "dos pasos adelante, un paso atrás". La quelación no es difícil, complicada o costosa, pero tampoco es rápida ni emocionante. Es un trabajo tedioso, pero debe convertirlo en su nueva forma de vida hasta que se sienta bien nuevamente. Se requiere paciencia y persistencia para quelar los metales pesados de su cuerpo y recuperar su salud.

7.4 Si tiene dificultades para quelar

Si tiene dificultades para la quelación, es posible que esté tomando una dosis de quelante demasiado alta o que no esté usando suficientes suplementos de apoyo. Algunas personas también encuentran que acortar el intervalo entre las dosis ayuda cuando están pasando por un momento difícil.

Es posible que estés pasando por un momento difícil porque:

- tiene amalgama oculta. La amalgama oculta se refiere a una mancha no detectada previamente dejada por el dentista, o una amalgama no descubierta que se esconde debajo de una corona. Esto puede ser la causa de que no haya progreso o de que se enferme gravemente debido a la quelación.
- está tomando habitualmente suplementos (como multivitamínicos) que contienen ácido alfa lipoico como ingrediente. Eliminar cualquier forma de ácido alfa lipoico de su programa de quelación sin duda causará problemas, ya que lo eliminará del protocolo. Debe leer detenidamente la lista de ingredientes de cada suplemento que toma y volver a comprobarla periódicamente, ya que las fórmulas pueden cambiar.
- es posible que esté pasando por la "fase de descarga", que se describe a continuación.

7.5 La "fase de parada" o "fase de descarga"

Cuando comience a desintoxicar el mercurio (y esto es exclusivo del mercurio), se sentirá mejor por un tiempo, luego se sentirá peor por un tiempo y luego comenzará a sentirse mejor nuevamente.

Llamamos a este período difícil la "fase de estancamiento" o "fase de descarga". Se fija en seis o nueve meses desde que se empieza a desintoxicar. Para la mayoría de las personas, la desintoxicación comienza cuando les quitan el último empaste de amalgama. Suele durar varios meses. Si la eliminación de la amalgama, o la última exposición al mercurio es muy lejana, la fase de descarga puede iniciarse al comenzar la quelación.

Cuando el cuerpo ya no está expuesto al nuevo mercurio que ingresa, puede descargar lo que puede de los órganos a la sangre. Esto es causado por el mecanismo de equilibrio entre el mercurio extracelular e intracelular. Cuando el nivel extracelular es más bajo que el nivel intracelular, el mercurio tenderá a pasar al torrente sanguíneo.

Esta fase de descarga hará que te sientas mal o, en el mejor de los casos, como si no estuvieras progresando. Lo mejor que puedes hacer es no desanimarte. Quelato a través de él. Quelar y tomar suplementos es lo que más ayudará con los síntomas. Si entra en pánico y deja de hacer quelatos y de tomar sus suplementos, continuará sintiéndose mal y no mejorará.

Desafortunadamente, a su médico no se le enseñó sobre la fase de descarga en la escuela. Si comienza a hacer quelación, vaya a un médico que ofrezca quelación a sus pacientes y hable sobre cómo está empeorando, es probable que termine siendo diagnosticado con algo que no tiene. Probablemente le dirán que deje de hacer lo que está haciendo y, como resultado, empeorará mucho más.

La fase de descarga, una vez que comienza, es como una montaña rusa. Hay altibajos considerables. Es difícil darse cuenta de lo que realmente está sucediendo. No está claro si algo nuevo está mal o si es "solo la fase de volcado". La experiencia puede ser emocionalmente traumática por la incertidumbre y esto muchas veces genera ansiedad, miedo y la mala decisión de cambiar lo que estás haciendo.

Los síntomas que está experimentando no son problemas nuevos; nada nuevo aparece de repente. Debe evitar el error de pensar que sus suplementos han dejado de funcionar, o que algo nuevo anda mal con usted o que necesita dejar de quelar. Suponga que las cosas malas que están sucediendo se deben a la fase de volcado. Adhiérase religiosamente a su régimen de dieta, medicamentos y suplementos. Mientras te sientas confundido, no hagas ningún cambio. Es difícil saber qué está pasando hasta que todo termina.

A veces, la fase de volcado es tan sutil que es difícil saber si estás en ella o no. Si llevas varios meses o más en la desintoxicación y crees que no has llegado a esta fase, debes asumir que cualquier problema que tengas es el basurero.

La desintoxicación durante la fase de descarga es un poco como conducir sobre hielo. No es una buena idea hacer cambios repentinos de velocidad o dirección o se saldrá del camino.

camino. Si tiene síntomas preocupantes y ha esperado varios meses y está seguro de que necesita probar un nuevo enfoque, entonces puede considerar un cambio. Si probar algo nuevo (que en la mayoría de los casos será algún tipo de píldora o medicamento) no le brinda un alivio rápido, vuelva a lo que estaba haciendo antes.

Una vez que las cosas cambian y comienzas a mejorar nuevamente, sabes que has completado la "montaña rusa de desintoxicación".

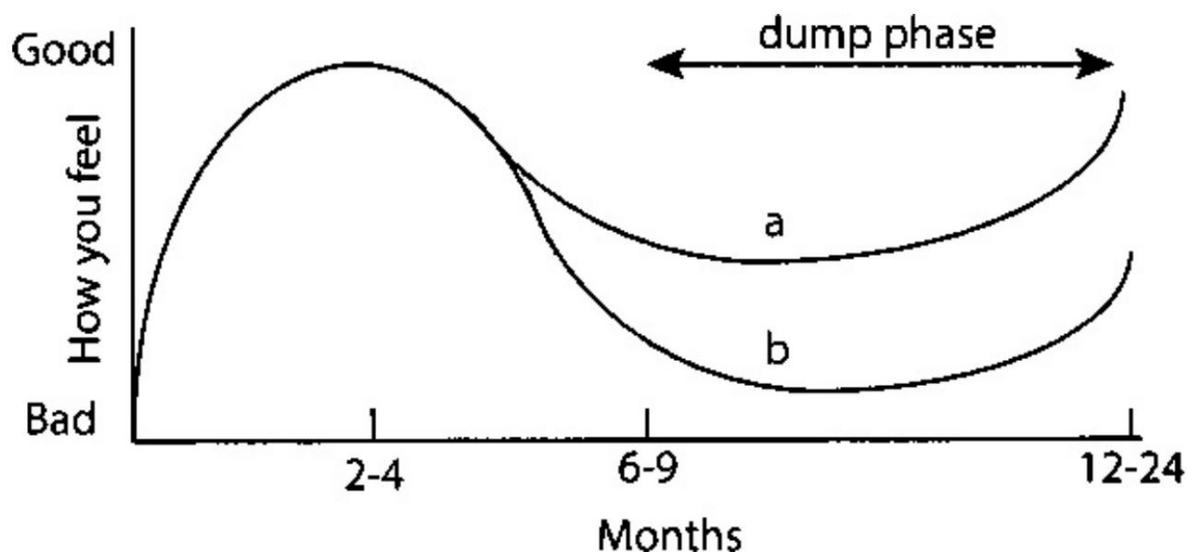


Figura 7.1. Un gráfico con dos escenarios diferentes para la fase de descarga o "montaña rusa de desintoxicación". "Tenga en cuenta que las curvas y escalas de tiempo son esquemáticas y aproximadas.

* a es si continúa quelando y tomando sus suplementos

* b es si entras en pánico y comienzas a hacer algo más que quelar y tomar tus suplementos

7.6 ¿Qué tiene que ver la metilación con la desintoxicación de mercurio?

El metilmercurio, del tipo que se encuentra en el pescado, es liposoluble y muy fácil de absorber. Una vez que está en usted, su cuerpo elimina el grupo metilo y lo transforma en el mercurio inorgánico soluble en agua más peligroso. Atraviesa las membranas celulares para comenzar en su forma metilada, pero luego se desmetila y ya no es liposoluble. Se atasca en cualquier célula u órgano en el que haya terminado.

El vapor de mercurio es otra forma de mercurio que es extremadamente fácil de absorber. Él

se evapora de los empastes de amalgama de mercurio y, cuando lo inhala, atraviesa las membranas celulares y, al igual que el metilmercurio, se convierte en mercurio inorgánico que no puede volver a salir.

El mercurio inorgánico es la forma peligrosa de mercurio que causa todo el daño. En los mamíferos, el mercurio inorgánico no se puede remetilizar ni excretar. Los mamíferos no tienen la enzima que permite que esto suceda. No importa cuántos suplementos de metilación tomes, no puedes volver a metilar ese mercurio. Está atrapado dentro de ti detrás de las barreras de lípidos y nunca saldrá por sí solo.

No tienes la enzima adecuada para metilar el mercurio. Los peces sí. Pueden remetilizar el mercurio y sacarlo de su cerebro y otros órganos. Esta es la razón por la cual los peces pueden tener niveles tan altos de mercurio y permanecer saludables. Los peces se mantienen saludables, pero las personas y otros mamíferos que comen estos peces se vuelven terriblemente tóxicos.

En resumen: en mamíferos y aves, la metilación no tiene nada que ver con la desintoxicación del mercurio. En los peces, la metilación mantiene seguro el mercurio que contienen. Nada de lo que pueda hacer con respecto a la metilación ayudará a que sus vías de desintoxicación eliminen el mercurio. No tienes la enzima adecuada. No se puede remetilizar el mercurio. Solo el pescado puede remetilizar el mercurio.

7.7 Quelación de plomo

La creencia convencional es que una vez que se tiene envenenamiento por plomo, no se puede hacer nada. Esto no es verdad. El plomo puede quelarse fuera de su ² años o décadas cuerpo o incluso media vida después de haberlo obtenido. El enfoque, sin embargo, es un poco diferente de la quelación de mercurio.

El cuerpo almacena plomo en los huesos. Necesita ser quelado fuera de la sangre para que los huesos liberen su inventario almacenado. Deshacerse del plomo lleva varios años porque hay que quelar la sangre, esperar a que se llene nuevamente de los huesos y luego quelar un poco más. Ningún quelante eliminará el plomo de los huesos directamente, por lo que no hay forma de acelerar las cosas. La buena noticia es que el DMSA funciona mucho mejor con el plomo que con el mercurio, por lo que solo tiene que realizar la quelación un fin de semana cada mes o dos una vez que haya superado las primeras etapas del proceso. El DMSA es fácil de tomar por vía oral, a diferencia del EDTA, y no presenta ningún riesgo de empeorar su problema con el mercurio.

Los suplementos básicos para el plomo son los mismos que para el mercurio excepto que usted

no necesita el zinc y el magnesio.

7.6.1 Protocolo para quelar plomo

1. Asegúrese de que no haya exposición actual antes de comenzar la quelación del plomo. Esto significa informarse sobre todos los lugares donde se puede esconder el plomo, verificar si hay plomo en su entorno y limpiarlo.

Tampoco debería haber exposición actual al mercurio ya que el DMSA quelará eso, también.

Si puede haber una exposición continua, no tome molibdeno o vitamina D.

Tome 250 mg de citrato de calcio, o una combinación de calcio y magnesio, con cada comida hasta que esté seguro de que no hay exposición continua.

2. Haga ocho rondas de DMSA como se explicó anteriormente en la sección 7.2.1.

3. Después de estas ocho rondas iniciales, haga una ronda de DMSA cada uno o dos meses. Continúe esto durante tres a cinco años.

4. Al igual que con el mercurio, es difícil saber cuándo ha terminado la quelación. Tienes que guiarte por los síntomas porque una prueba de cabello mostrará niveles normales de elementos tóxicos mucho antes de que estés bien.

5. Puede quelar plomo al mismo tiempo que quela mercurio.

6. Para conocer las fuentes de exposición al plomo, consulte Interpretación de la prueba del cabello, páginas 73-74. Para conocer los síntomas, consulte las páginas 97-101.

8 PROBLEMAS QUE PUEDE ENCONTRAR A LO LARGO EL CAMINO Y QUÉ HACER AL RESPECTO

8.1 ¿Por qué tomar suplementos?

Ser tóxico causa síntomas. Los síntomas son experiencias y sensaciones que causan sufrimiento y perjudican tu vida. La quelación moviliza los metales causando aún más síntomas. Los síntomas disminuirán lentamente a medida que disminuyan los niveles de metal en su cuerpo.

La quelación lleva mucho tiempo, pero mientras tanto, hay cosas que puede tomar para sentirse mejor.

Los suplementos dietéticos y los medicamentos recetados son todos productos químicos. Ninguno es mágicamente mejor que el otro. Simplemente queremos que uses esos químicos que te harán sentir mejor. Nuestra experiencia ha sido que es más probable que los suplementos dietéticos sean tolerados y, a menudo, son tan útiles como los medicamentos, aunque para ciertas afecciones, los medicamentos recetados son necesarios y funcionan mejor.

Hay una enorme cantidad de suplementos para ayudarte a sentirte mejor mientras te desintoxicas. La cantidad que use depende de las particularidades de su situación de salud.

También puede depender de sus preferencias personales, sus finanzas, qué tipo de seguro de salud tiene u otras limitaciones prácticas. No es necesario ni apropiado tomar todo lo que discutimos.

La forma en que una persona reaccionará a un químico en particular, un medicamento o suplemento, dependerá de su constitución. Si bien las tablas de este capítulo enumeran diferentes cosas que puede intentar, hay muchas otras opciones. Algunos se presentan en Amalgam Illness, Diagnosis and Treatment, así como en otros libros. Las personas químicamente sensibles o muy alérgicas pueden tener que experimentar con marcas y variedades para encontrar productos que puedan tolerar.

Puede ser difícil identificar qué está causando un síntoma en particular. La mala función hepática, la fatiga suprarrenal, la tiroides baja o todas las anteriores a la vez pueden causar fatiga. La mala función hepática, el crecimiento excesivo de levadura, las alergias alimentarias o las tres cosas a la vez pueden causar indigestión.

Pruebe solo un suplemento a la vez para que pueda determinar si algo lo está ayudando o está causando un problema. Por la misma razón, recomendamos que las personas no usen la mayoría de las multivitaminas u otras fórmulas múltiples, ya que es difícil determinar qué ingrediente tiene un efecto particular. (El complejo de vitamina B es una excepción y muchos suplementos suprarrenales combinados también funcionan bien).

Si insiste en comenzar con varios suplementos a la vez, ¡al menos mantenga buenos registros! Trate de llevar un cuaderno o un diario complementario. Puede ser útil anotar en su calendario cuándo comienza y termina cada uno.

Tenga en cuenta que lo más importante que puede hacer es quelar y desintoxicar. No se preocupe por ajustar su régimen de suplementos y olvide su objetivo. Tu objetivo es estar tan saludable que ya no necesitarás pastillas.

La quelación es cómo llegarás allí.

8.2 Medicamentos recetados

Aunque los médicos no saben casi nada sobre la desintoxicación de mercurio, por lo general saben mucho sobre los medicamentos recetados y lo que hacen esos medicamentos. No sea rígido y decida que sólo utilizará sustancias “naturales”.

Los medicamentos recetados a veces pueden ser mucho más efectivos que un suplemento. Al mismo tiempo, no asuma que los medicamentos son siempre más poderosos y efectivos. Usa lo que funcione para tu problema.

Si tiene ansiedad o depresión, no debe avergonzarse de obtener algo que lo ayude. A veces, esto viene en forma de una píldora recetada. Si tiene convulsiones, es casi seguro que necesitará medicamentos recetados. Las primeras etapas de la quelación aumentarán el riesgo de sufrir convulsiones y hay muy pocos remedios sin receta que sean efectivos.

8.2.1 Una nota sobre la enfermedad mental

Si le diagnostican una enfermedad mental, no debe suspender sus medicamentos mientras realiza la quelación. Hemos encontrado que permanecer en la medicación es importante para el éxito. Habrá mucho tiempo para dejar los medicamentos una vez que esté sano. La quelación es lo que hará que ya no los necesite, ¡y todos sus amigos, familiares y médicos estarán de acuerdo con usted por una vez!

Agradecemos que muchas personas a las que se les han recetado medicamentos psiquiátricos los odien. Los medicamentos pueden hacer que se sienta atontado, sedado, emocionalmente plano, distraído, con los ojos vidriosos y que no se parezca a sí mismo en absoluto. También pueden hacerte subir de peso. ¡Pero parte de lo que hacen los medicamentos es ponerlo en un estado en el que puede apegarse a las cosas y la quelación requiere mucho apegarse!

Otra cosa que hacen los medicamentos psiquiátricos es modificar tu comportamiento, lo que hace felices a otras personas. Esto puede parecer algo cruel para que los médicos usen medicamentos, pero tiene el beneficio de lograr que otras personas cooperen y lo ayuden. Si puede cumplir con el programa y obtener ayuda, podrá desintoxicarse lo suficiente como para que eventualmente no necesite ningún medicamento. Si deja de tomar el medicamento demasiado pronto y no está lo suficientemente estable para quelar, terminará bajo una tremenda presión para tomar medicamentos por el resto de su vida.

Si la gente insiste en que tomes medicamentos que no te gustan, insiste en que te ayuden a quelar. Es un comercio justo. Les das algo (te tomas la pastilla), te dan algo (te ayudan a quelar).

La experiencia de Andy fue que las personas a las que se les han recetado medicamentos psiquiátricos y los toman pueden adherirse a la quelación y mejorar. Las personas que no toman sus medicamentos casi nunca se apegan a la quelación el tiempo suficiente para que funcione. ¡Sabemos que los medicamentos hacen que muchas personas se sientan miserables y ciertamente lo alentamos a que su médico los ajuste para que se sienta lo más cómodo posible!

8.3 Suprarrenales

Casi todas las personas intoxicadas con mercurio tienen problemas suprarrenales. A veces se debe a que las propias glándulas suprarrenales se han envenenado ya veces se debe a que las partes del cerebro que controlan estas glándulas están envenenadas. Con demasiada frecuencia, tanto el cerebro como las glándulas se envenenan.

Las glándulas suprarrenales dañadas generalmente producen adrenalina en la médula suprarrenal, pero no producen suficientes hormonas esteroides, siendo el cortisol el principal, en la corteza suprarrenal. Esta discusión es sobre problemas de la corteza suprarrenal.

La adrenalina es lo que tu cuerpo usa cuando tu reflejo prehistórico de "lucha o huida" se dispara o cuando te estás divirtiendo mucho. El cortisol es lo que su cuerpo usa para ayudar a descansar, digerir y recuperarse. Las personas con glándulas suprarrenales que funcionan mal tienen demasiada "lucha o huida" y no suficiente "descanso y digestión". No tienen suficiente cortisol disponible, por lo que cuando están bajo estrés terminan corriendo con adrenalina. Les lleva mucho tiempo recuperarse del estrés.

A medida que el mercurio se acumula en las glándulas suprarrenales, su función disminuye lentamente. En primer lugar, su función suprarrenal será un poco baja y tendrá dificultades para mantenerse al día con sus amigos saludables o su estilo de vida anterior. A medida que pasa el tiempo y la función disminuye aún más, su fatiga y su incapacidad para recuperarse del estrés empeorarán. En las primeras etapas se conserva la producción de andrógenos, por lo que las mujeres conservan su libido y, de hecho, puede aumentar. A medida que las glándulas suprarrenales se deterioran más, los andrógenos descienden. Las mujeres, pero no los hombres, pierden el deseo sexual.

Cuando la parte del cerebro que regula las glándulas suprarrenales se envenena, pierde la noción de cuándo producir cortisol. Es posible que no produzca suficiente cortisol para obtener

levantarse por la mañana, pero hacer mucho a la hora de acostarse y no poder dormir. Es posible que te esté yendo bien con la actividad de rutina, pero cada vez que sucede algo fuera de lo común, tu cerebro se olvida de decirle a tus glándulas suprarrenales que reaccionen y colapsas. En el mejor de los casos, te sientes horrible; en el peor de los casos, podría terminar postrado en cama durante días. Incluso si el estrés fue divertido, te derrumbarás después. Cuando su cerebro no funciona bien, es difícil compensarlo de otra manera que no sea evitando el estrés y teniendo mucho cuidado de mantener un horario regular.

Si bien sus glándulas suprarrenales no pueden producir el cortisol adecuado, aún pueden producir mucha adrenalina. Algunas personas, que se sienten agotadas todo el tiempo, superarán la fatiga y seguirán con la adrenalina. ¡No te quedes con la adrenalina! No empuje a través de la fatiga. Aprende a reconocer cuándo parar y descansar.

A otras personas les gusta cómo les hace sentir la adrenalina. Es estimulante, energizante y divertido. Pueden surfear una ola de emoción de adrenalina por un tiempo experimentando urgencia y drama. ¡No te vuelvas adicto al drama! ¡No surfees la ola de adrenalina! Cuando corres con adrenalina, estás tomando prestada energía contra la futura producción de cortisol. Esa ola eventualmente retrocederá y lo dejará atrás como un montón tembloroso de restos metabólicos. ¡Ten cuidado, sé consciente y mantén el ritmo! Te sentirás mejor en promedio y harás más cosas a largo plazo si te mantienes alejado de esa emoción de montaña rusa feliz y con los ojos muy abiertos.

Para una discusión más completa sobre cómo evaluar y tratar las glándulas suprarrenales hipoactivas, consulte Amalgam Illness, págs. 118-122. Para averiguar cómo reconocer un signo suprarrenal en una prueba de cabello, consulte Interpretación de la prueba de cabello , págs. 112-113.

8.3.1 Síntomas

Personas con fatiga suprarrenal:

- le cuesta levantarse por la mañana
- están cansados tan pronto como se levantan de la cama
- lucha por mantenerse al día con las demandas de la vida
- están fatigados todo el tiempo
- son débiles

- son muy sensibles al dolor, el olfato y el gusto
- puede desear sal y necesitar carbohidratos

A veces son delgados, ansiosos y temblorosos. Pueden comer mucho sin aumentar de peso y tienen náuseas frecuentes. Más tarde, en la progresión de la toxicidad y la fatiga suprarrenal, pueden volverse bastante obesos. Sufren de baja motivación, estado de ánimo deprimido, falta de energía, apatía y se sienten débiles y cansados. A menudo miran fijamente al vacío. Tienen poco juicio. Otras personas los encuentran obsesivos (particularmente sobre su salud), incoherentes y desenfocados.

8.3.2 Suplementos de apoyo suprarrenal

8.3.2.1 Corteza suprarrenal

El suplemento más probable para ayudar con el estrés suprarrenal es la corteza suprarrenal. La [3](#). corteza suprarrenal está hecha de las glándulas suprarrenales liofilizadas de las vacas. Proporciona nutrientes que ayudan a que sus propias glándulas suprarrenales funcionen normalmente. No contiene hormonas y no causará supresión suprarrenal incluso si se usa durante mucho tiempo y en dosis altas.

Algunas personas tienen una respuesta paradójica cuando usan la corteza suprarrenal por primera vez. Se agitan porque las glándulas suprarrenales producen temporalmente adrenalina adicional. Esta reacción es temporal, pero debe comenzar con una dosis baja de la corteza suprarrenal y aumentarla para asegurarse de que la tolera.

Algunos productos contienen tanto la corteza suprarrenal como la médula suprarrenal. No desea utilizar estos productos para glándulas enteras, ya que contendrán adrenalina. Solo usa la corteza suprarrenal simple.

8.3.2.2 Adaptógenos

El regaliz, la rodiola rosea, la ashwaganda, la schisandra y la albahaca sagrada (también conocida como tulsi) se denominan adaptógenos. Todos los adaptógenos alivian la ansiedad y el estrés. Todos lo ayudan a tener una mente más clara y un mejor enfoque mental al modular su sistema inmunológico y ayudarlo a funcionar mejor. Mejoran su energía, resistencia y sensación de bienestar. Apoyan la salud del hígado, ayudan a combatir los virus y las infecciones respiratorias, mejoran la fatiga crónica y reducen los sofocos en la menopausia. Alivian la ansiedad y los sentimientos obsesivos.

El regaliz te animará de inmediato, te dará un impulso y algo de energía. Aliviará la boca seca y la sequedad respiratoria. Alivia el tracto digestivo, ayuda a retener el sodio y puede ayudar con la sensibilidad química. Es ligeramente antiviral.

Rhodiola rosea mejora la función sexual en hombres y mujeres, corrige las arritmias cardíacas y mejora la cicatrización. No provoca pensamientos acelerados ni vértigo, pero algunas personas deben evitarlo por la noche.

Ashwaganda (también escrito ashwagandha) aumenta modestamente la función tiroidea, mejora la función sexual en hombres y mujeres y ayuda con la menopausia. Es una belladona, que algunas personas deben evitar, por ejemplo, aquellas con artritis.

Ashwaganda tiene un perfil de efectos secundarios más alto que las otras hierbas. A algunas personas les provoca náuseas y puede causar vómitos, mientras que a otras les puede dar diarrea. Si bien calma y relaja a la mayoría, hace que algunas personas se sientan nerviosas.

Schisandra es buena para la fibromialgia y el dolor nervioso, es buena para el hígado, mejora la alergia y el asma, reduce los síntomas de la menopausia y ayuda a normalizar el ritmo circadiano.

La albahaca sagrada te dará calma, paz, te ayudará con las arritmias cardíacas y aumentará tu temperatura y calor corporal. A veces no es tolerado por personas químicamente sensibles.

8.3.2.3 Cómo tomar adaptógenos

Tabla 8.1	
Suplementos para ayudar con el apoyo suprarrenal	
SUPLEMENTO	CÓMO UTILIZARLO
suprarrenal corteza	<ul style="list-style-type: none">• todo lo que necesite• de 2 a 10 o más cápsulas al día

ashgawanda	500 mg por la mañana y por la tarde
electrolitos	durante todo el día según se desee
albahaca santa	tulsi 500 mg de extracto o 1 taza de té una o dos veces al día
regaliz	extracto sólido: una cápsula o tableta dos o tres veces al día, o según sea necesario en cualquier forma
Tabla 8.1	
Suplementos para ayudar con el apoyo suprarrenal	
SUPLEMENTO COMO UTILIZARLO	
rodiole rosa	200-500 mg de extracto una o dos veces al día, no por la noche
Schisandra	Extracto: 250 mg dos veces al día -O- Fruta: 2 gramos dos veces al día

La albahaca sagrada, la Rhodiola rosea, la Schisandra y la ashwaganda deben tomarse en un horario. Por ejemplo, muchas personas toman su albahaca santa como un té hecho con 1 cucharadita de hojas dos veces al día. Comience con la dosis recomendada en las botellas. Algunas personas encontrarán estos adaptógenos demasiado estimulantes si se toman por la noche.

Puede tomar regaliz en un horario o cuando sienta que necesita un impulso. Puede usar suplementos de regaliz o muchos dulces de regaliz (que contienen extracto sólido de regaliz) para este propósito.

8.3.2,4 Electrolitos

Algunas personas tienen que complementar con una gran cantidad de electrolitos porque las glándulas suprarrenales se han enfermado tanto que no regulan la sal correctamente. Si usted es una de estas personas, puede ser útil beber un "cóctel de electrolitos" a lo largo del día. Puede ajustar la receta al gusto variando un poco las cantidades de las diferentes sales. Si sabe bien, entonces tiene el Receta bien y es bueno para usted.

COCTEL DE ELECTROLITOS SUPRARRENALES

2 cuartos* de agua (o jugo de naranja) 1 cucharada
de sales de Epsom 1 cucharada de sal de mesa 1/4
de cucharadita de cloruro de potasio (el cremor tártaro también funciona)** 1 cucharadita
de bicarbonato de sodio

Reduzca la sal si experimenta hinchazón.

El bicarbonato de sodio causará efervescencia.

* Un cuarto de galón estadounidense equivale a 0,96 litros, por lo que está bien usar dos litros para esta receta.

** Si el cloruro de potasio sabe mal, déjalo afuera. Consulte la página 99 de Amalgam Illness para obtener más información sobre los suplementos de potasio.

8.3.3 Ayuda de su médico

Las personas con problemas suprarrenales particularmente graves pueden querer pedirle a su médico que les recete hidrocortisona (lo que muchos médicos se muestran reacios a hacer). La dosis segura para el uso diario a largo plazo para un adulto es de 20 mg o menos. volverse ⁴ Usando más lata peligroso en unas pocas semanas. No duplique ni sea innovador con este medicamento. La hidrocortisona debe usarse además de los suplementos suprarrenales que ya está tomando cuando estos claramente no están haciendo lo suficiente para usted.

8.4 Tiroides

Los niveles de hormonas tiroideas en el cuerpo están regulados por un ciclo de retroalimentación complejo,

que involucra la propia tiroides y el hipotálamo y la glándula pituitaria en el cerebro. El hipotálamo y la glándula pituitaria monitorean los niveles de hormonas en la sangre. Luego se comunican entre sí y la pituitaria envía TSH a la glándula tiroides, lo que hace que libere sus dos hormonas, T3 y T4. Estas hormonas se envían a cada célula del cuerpo a través del torrente sanguíneo y dirigen a las células para que ejecuten la maquinaria química que es el metabolismo.

El hígado también participa al convertir T4 en T3 en respuesta a otras señales reguladoras del cuerpo. T3 y T4 tienen efectos similares pero no idénticos en todo el cuerpo. Existen moléculas receptoras con diferentes afinidades por cada una de ellas. Por ejemplo, T4 hace que su corazón lata más rápido y más fuerte, T3 no. T3 eleva tu estado de ánimo, T4 no.

Tablas 8.2					
Diferencias entre los diversos adaptógenos					
	SCHISANDRA RHODIOLA	ASHGAWANDA	SANTO	ALBAHACA	REGALIZ
Ayuda con el insomnio	Sí*	Sí	Sí		
Ayuda con la diabetes	Sí	Sí	Sí		Sí
Reduce el colesterol alto	Sí	Sí	Sí	Sí	
La presión arterial se normaliza		Varía † Puede ser menor			aumenta

Alivia el síndrome premenstrual †	‡ Sí	Sí			
Alivia el SOP§		Sí			Sí
Alivia las molestias digestivas	Sí			sí Sí	
Expectorante				sí Sí	
Mejora la tiroides estado			Sí		
Mejora la motivación			Sí		
* Puede interferir con el sueño si se toma por la noche					
† Dependiendo de su dosis y sensibilidad, puede aumentar o disminuir su presión arterial					
‡ Síndrome premenstrual					
§ Síndrome de ovario poliquístico					

El mercurio puede interferir en muchas etapas del ciclo de control cerebro-tiroides. Puede causar toda variedad de enfermedades de la tiroides. Puede interferir con la forma en que el cerebro produce TSH para indicarle a la tiroides que produzca hormonas. Puede interferir con cómo T4

se transforma en T3. Puede evitar que las hormonas entren en las células donde hacen su trabajo. Puede hacer que su tiroides sea vulnerable al ataque del sistema inmunitario.

8.4.1 Síntomas

Las hormonas tiroideas hacen muchas cosas, pero su trabajo principal se puede describir como "acelerar el motor" para que esté más caliente, más energético, más activo y más delgado. Las hormonas tiroideas bajas pueden hacer que las personas se muevan lentamente, sean plácidas, somnolientas e indiferentes. Pueden cansarse fácilmente y agotarse al final de la tarde y al anochecer. Tienen a ser olvidadizos y pueden estar levemente deprimidos. Suelen tener una temperatura corporal baja de 97 °F (36 °C) o menos y prefieren abrigarse mucho. Su agarre puede ser débil; pueden tener problemas con tareas como quitar las tapas de los frascos.

Otros síntomas comunes de la tiroides baja son:

- párpados hinchados
- piel seca y áspera a pesar de que se ve suave y joven
- cabello fino, opaco, seco y quebradizo
- pérdida de la mitad externa de las cejas
- voz ronca
- roncar
- pequeños residuos de color verde claro en los ojos al despertar
- lengua hinchada y morderse los bordes de la lengua por accidente
- colesterol alto
- síndrome del túnel carpiano
- estreñimiento

8.4.2 Suplementos

Hay algunos suplementos de apoyo para la tiroides que contienen selenio⁶, L-tirosina,⁷ yodo⁷, y una variedad de hierbas como guggul, ashwaganda y forskoline (Coleus forskohlii)⁸. Estos suplementos también pueden contener hierbas de apoyo suprarrenal. Sin embargo, en todos los casos, excepto en los más leves, deberá usar la hormona tiroidea en sí, ya que los suplementos de apoyo para la tiroides solo son modestamente útiles.

Si confía en los suplementos nutricionales para respaldar su función tiroidea, deberá evitar los alimentos crudos: brócoli, coliflor, coles de Bruselas, repollo, nabos, maní, piñones y productos de soya. Estos contienen compuestos que interfieren con la función tiroidea. Evítelos durante unos meses y luego reintrodúzcalos cocidos si le gustan y no tiene problemas con ellos de otra manera. Cocinar bien estos alimentos los hace seguros para la mayoría de las personas.

8.4.3 Ayuda de su médico

Las hormonas tiroideas solo se recetan en los EE. UU. Si obtiene una receta para esto de su médico, debe solicitar un producto que sea una combinación de T3 y T4, como Armor Thyroid o Naturethroid, que están hechos de tiroides animal desecada.

Por lo general, los médicos solo querrán recetar T4, que es solo una de las hormonas que produce la tiroides. La T4 fue patentada y es un medicamento de marca, pero no funciona tan bien como las medicinas naturales desecadas para la tiroides o las combinaciones farmacéuticas de T3 y T4. El fabricante de T4 sintético difundió el mito de que el T4 funciona mejor. Después de un caso judicial en 2000, en el que perdieron ¹⁰, Andy recibió una compensación al igual que todos los demás cuyo médico les había recetado la marca Synthroid T4. Desafortunadamente, muchos médicos aún no saben que una combinación de T3 y T4 es la mejor manera de tratar la tiroides, por lo que debe defenderse.

También tendrá que abogar por sí mismo para obtener las pruebas adecuadas. Algunos médicos solo prueban la TSH, que es solo un paso en todo el proceso de funcionamiento de la tiroides. Una prueba de tiroides adecuada mide TSH, T3 libre y T4 libre. Cualquier cosa menos es inadecuado.

El médico puede ver un resultado de TSH normal e insistir en que se encuentra bien. Si dice que tiene hipotiroidismo "subclínico", está equivocado. Resultados anormales de las pruebas y síntomas a juego ¹¹ significa que tiene hipotiroidismo. Si no va a prescribir,

los suplementos herbales ocasionalmente funcionarán. Si no, exigir tratamiento o cambiar de médico.

Las funciones suprarrenal y tiroidea interactúan. Cada uno coloca una carga sobre el otro. Si tanto la tiroides como las glándulas suprarrenales están bajas debido al mercurio (que es común), solo ayudar a la tiroides estresará las glándulas suprarrenales y viceversa. Es mejor que las personas con problemas suprarrenales y tiroideos comiencen a trabajar primero en sus glándulas suprarrenales porque reducir la función suprarrenal es mucho más desagradable y debilitante, y sucede mucho más rápido que reducir la función tiroidea. Las glándulas suprarrenales se pueden apoyar con suplementos nutricionales, que se pueden comprar sin receta. El apoyo de la tiroides en todos los casos, excepto en los más leves, requiere medicamentos recetados.

A menudo, los problemas de tiroides se reconocen y tratan primero. Si ha recibido tratamiento para la tiroides baja y se siente peor en lugar de mejorar, puede significar que necesita resolver sus problemas suprarrenales. Apoyar tus glándulas suprarrenales te hará sentir mucho mejor. También le permitirá beneficiarse del tratamiento de la tiroides.

Si toma hormona tiroidea, es posible que deba aumentar la ingesta de magnesio y potasio, especialmente si comienza a tener calambres musculares. El cloruro de potasio está disponible en las tiendas de comestibles como sustituto de la sal.

El mercurio a veces hace que las hormonas tiroideas se eleven demasiado. En este caso, deberá buscar atención médica. El suplemento nutricional bálsamo de limón puede ayudar a aliviar los síntomas leves.

8.5 Diabetes y azúcar en la sangre

La diabetes es causada por la incapacidad de su cuerpo para regular el azúcar en la sangre. Hay tres tipos de diabetes: tipo 1 (anteriormente llamada diabetes juvenil), tipo 2 (anteriormente llamada diabetes adulta) y diabetes gestacional. Hablaremos sobre el tipo 1 y el tipo 2 en esta sección.

La diabetes tipo 1 es una forma de enfermedad autoinmune. Algún desencadenante ambiental (generalmente un virus) hará que su cuerpo ataque las células de producción de insulina en el páncreas. Como resultado, su cuerpo ya no producirá insulina. La insulina es necesaria para llevar energía a las células, y sin ella morirías. Si tiene diabetes tipo 1, deberá inyectarse insulina diariamente para permitir que su cuerpo funcione normalmente.

La diabetes tipo 2 es parte de una constelación de síntomas conocidos como síndrome metabólico o síndrome de resistencia a la insulina. Los síntomas del síndrome metabólico son la obesidad, la presión arterial alta, el nivel alto de azúcar en la sangre y el colesterol alto. Si su médico le diagnostica síndrome metabólico, intentará tratar cada uno de estos síntomas individualmente. Sin embargo, no está tratando la causa raíz. La quelación ayudará con todos estos síntomas.

Cuando tiene diabetes, su cuerpo tendrá dificultades para manejar los carbohidratos. Puede hacerlo más fácil para su cuerpo al comer menos carbohidratos. Por lo general, los proveedores de atención médica le darán malos consejos sobre esto. Ignoralo. No obtenga la mitad o más de sus calorías de los carbohidratos. Que sea un tercio o menos. Mucho menos si se puede.

Antes de que existieran los medicamentos para la diabetes, los médicos recetaban una dieta Atkins o de estilo cetogénico para la diabetes con buenos resultados. Muchas personas que prueban esto hoy informan que todavía funciona bien.

Si tiene hambre y quiere comer bocadillos todo el tiempo, lo que esté haciendo para controlar el azúcar en la sangre no es adecuado. Necesita hacer más, lo que puede significar ir a ver a su médico para obtener medicamentos adicionales.

El uso de productos endulzados artificialmente a veces causará dificultades con la regulación del azúcar en la sangre. Su cerebro puede reaccionar al azúcar falso como si estuviera encontrando glucosa real. Luego, su páncreas liberará insulina en la sangre, lo que indica a las células que absorban glucosa. Pero no habrá glucosa real en los intestinos para que el cuerpo la absorba y reemplace la glucosa absorbida por las células.

Si tiene prediabetes, que es un nivel de azúcar en la sangre en ayunas de entre 100 y 125 mg/dl, ¹², o una A1c de hemoglobina entre 5.8 y 6.4, los suplementos en la Tabla 8.3 controlará su nivel de azúcar en la sangre, lo hará sentir mucho mejor y le dará tiempo para quelarse antes de que se vuelva diabético.

8.5.1 Síntomas

Los síntomas comunes a la diabetes tipo 1 y tipo 2 son:

- aumento de la sed
- micción frecuente

- fatiga
- visión borrosa
- heridas o heridas de curación lenta
- entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies
- piel seca y con picazón
- pérdida o ganancia rápida de peso
- candidiasis

8.5.2 Suplementos

Si tiene diabetes tipo 2, a largo plazo es la quelación la que le permitirá a su cuerpo regular adecuadamente el azúcar en la sangre y mejorar. Mientras tanto, hay algunos suplementos que ayudarán. Estos suplementos pueden permitirle reducir un poco sus medicamentos, pero por favor haga esto con pensamiento y cuidado.

- la berberina es tan eficaz como los medicamentos estándar para la diabetes y, a diferencia de ellos, es buena para el hígado. Puede usarlo si necesita agregar otro agente o reemplazar o reducir uno en el que se encuentra ahora. La berberina es aproximadamente equivalente a la metformina o dosis más bajas de glipizida.
- El melón amargo también es un suplemento nutricional (y un alimento) que reduce los niveles de azúcar en sangre en ayunas.
- Se ha descubierto que el cromo aumenta la eficacia de los medicamentos para la diabetes y reduce el aumento de peso asociado.
- El complejo de vitamina B, así como la biotina y la tiamina también son útiles, pero no tan efectivos como los medicamentos, la berberina o el melón amargo.
- suplementos de potasio y magnesio. El magnesio en los cuatro suplementos básicos que presumiblemente ya está tomando debería ser suficiente.



Tabla 8.3

Suplementos para ayudar con la diabetes.

SUPLEMENTO	CÓMO USARLO
complejo B	B50 o B100 con las comidas y al acostarse
berberina	500 mg con las comidas
biotina y tiamina	• biotina: 5 a 10 mcg • 1 con comidas tiamina: 250 a 700 mg con las comidas
melón amargo	500-1000 mg con cada comida
romo	500 mcg, 2 o 3 veces al día
¹ La botella puede dar esto como 5.000 o 10.000 megas. 1 mg = 1000 megas	

¡ADVERTENCIA!

A menudo escuchamos historias sobre altas dosis de ácido alfa lipoico para tratar los síntomas de la diabetes. NUNCA, NUNCA use ácido alfa lipoico a menos que lo esté tomando de acuerdo con el programa de quelación de Andy Cutler. ¡NO tome altas dosis de ácido alfa lipoico para tratar su diabetes!

8.5.3 Ayuda de su médico

Si bien puede controlar un poco sus niveles de azúcar en la sangre con dieta y ejercicio, muchas personas necesitarán medicamentos para mantener sus niveles de glucosa lo suficientemente bajos como para

prevenir los efectos secundarios.

Lo primero que necesitará es un glucómetro (un dispositivo para medir su nivel de azúcar en la sangre) que su seguro de salud probablemente cubra. Pero, si no tienes seguro médico, los glucómetros no son muy caros y te permitirán ver cómo la dieta, el ejercicio, el estrés y la calidad del sueño están afectando tu nivel de azúcar en la sangre.

Lo más probable es que su médico quiera recetarle medicamentos. Ten cuidado. Hay dos tipos más antiguos de medicamentos que son relativamente seguros. Sin embargo, los medicamentos más nuevos tienen muchos recuadros de advertencia emitidos por la FDA. Los recuadros de advertencia (también llamados recuadros de advertencia negros) se emiten después de que un medicamento ha sido aprobado cuando se descubren efectos secundarios graves o potencialmente mortales. No desea ser uno de los casos de prueba para una advertencia de recuadro negro.

Las formas más antiguas y seguras de medicamentos para la diabetes son las sulfonilureas y las biguanidas. Las sulfonilureas incluyen:

- glipizida (nombres comerciales Glucotrol, Glucotrol XL, GlipiZIDE XL)
- gliburida (nombres de marca DiaBeta, Glynase, PresTab)
- glimepirida (nombre de marca Amaryl)

La única biguanida actualmente disponible es la metformina (nombres de marca Fortamet, Glucophage, Glumetza, Riomet)

Cuadro 8.4		
Diabetes	medicamentos con advertencias de recuadro negro	
NOMBRE DE MARCA	NOMBRE GENÉRICO	ADVERTENCIA
Hechos	clorhidrato de pioglitazona	insuficiencia cardíaca congestiva
		•acidosis láctica que conduce a la muerte

Actoplus Met pioglitazona/metformina		• insuficiencia cardíaca congestiva
Avandía	maleato de rosiglitazona	insuficiencia cardíaca congestiva
Exenatida de Bydureon		riesgo de tumores tiroideos de células c
Duetact	acidosis láctica con glimepirida/pioglitazona que conduce a la muerte	
Invocarnos	canagliflozina / metformina	• acidosis láctica que conduce a la muerte • riesgo de amputación de miembros inferiores
Kombiglyze saxagliptina/metformina		acidosis láctica que conduce a la muerte
tanzeum	albiglutida	riesgo de tumores tiroideos de células c
Trulicidad	dulaglutida	riesgo de tumores tiroideos de células c
Victoza	liraglutida	riesgo de tumores tiroideos de células c

[1](#)

Ver discusión en la sección 9.3

[2](#)

El plomo también puede quelarse fuera del cuerpo de su hijo, y la mejora de la salud y la función cerebral resultantes es un regalo maravilloso para darles.

3

Algunas personas llaman a la corteza suprarrenal "ACE" por extracto de corteza suprarrenal. Este es en realidad un nombre inapropiado. El extracto de corteza suprarrenal es un producto completamente diferente.

4

No use hidrocortisona para niños. Solo se puede usar después de la pubertad.

5

De hecho, la tiroides baja puede hacer que las mujeres mayores se vean más jóvenes al suavizar las arrugas y rellenar la línea del busto. ¡Pocas personas piensan en esto como un signo de enfermedad!

6

Como selenometionina, para ayudar a su hígado a convertir la forma T4 en T3.

7

La ingesta de yodo debe limitarse a 500 mcg al día. Tomar grandes cantidades hará que su tiroides sea baja.

8

Aquellos propensos a la agitación pueden encontrar que la forskoline les molesta.

10

Litigio de comercialización de Synthroid. MDL No. 1182. (Distrito de los Estados Unidos Tribunal del Distrito Norte de la División Este de Illinois. 2000)

11

El médico no habría ordenado la prueba si no se quejara de síntomas relevantes.

8.6 Alergias

La IgE es la inmunoglobulina en el torrente sanguíneo que, cuando se activa al encontrarse con un alérgeno al que ha sido sensibilizado, hace que la nariz moquee, los ojos se pongan rojos, el estómago se sienta incómodo, la piel pique y los pulmones jadeen. IgG es la inmunoglobulina en su sangre que ayuda a sus glóbulos blancos a encontrar, identificar y matar organismos patógenos. Algunas personas hablan de “alergias tardías” o alergias IgG, generalmente a los alimentos. Estamos limitando esta discusión a las alergias clásicas causadas por IgE. El mercurio hace que su cuerpo se vuelva alérgico a las proteínas ambientales ordinarias que son benignas al fomentar la formación de nuevos tipos de IgE.

La forma más básica de manejar las alergias es mantenerse alejado de los alérgenos. Cuando esté al aire libre, use mangas largas y un sombrero. Filtre el aire o respire a través de una máscara contra el polvo. Evite comer alimentos alergénicos o sus imitadores,¹¹. Báñate, dúchate o al menos lávese la cara y las manos con frecuencia. Realice actividades en el interior durante la temporada de alergias. Use un filtro para alergias (HEPA) en su horno y aspire los conductos de calefacción si los tiene. ¹

El apoyo suprarrenal permite que sus glándulas suprarrenales hagan su trabajo correctamente, lo que ayuda a su cuerpo a controlar naturalmente las alergias y no desarrollar más. Ver la sección 8.3 sobre soporte suprarrenal.

8.6.1 Síntomas

Los síntomas típicos de las alergias son:

- nariz tapada o mucosa
- picazón, ojos rojos
- estornudos
- tos o asma
- picazón en la piel
- urticaria

8.6.2 Suplementos

Cuando la IgE se une a un alérgeno, desencadena una cascada bioquímica que involucra a la histamina y produce síntomas de alergia. Hay varios lugares para intervenir en esta cascada de alergias, pero obtendrá los mejores resultados interviniendo en varios puntos en lugar de tratar de intervenir fuertemente en uno solo. Cada uno de estos agentes ayuda a los demás a trabajar mejor. La siguiente tabla le brinda un conjunto de sugerencias sinérgicas que se pueden combinar según sea necesario.

Cuadro 8.5	
Suplementos para ayudar con los síntomas de alergia	
SUPLEMENTO	CÓMO USARLO
apoyo suprarrenal	ver sección 8.3
antihistamínicos	ver discusión a continuación
calcio y complejo B	300 mg de calcio y B100 con cada comida
ácido linoleico conjugado (CLA) 2 gramos (3 cápsulas) por día	

Cuadro 8.5	
Suplementos para ayudar con los síntomas de alergia	
SUPLEMENTO	CÓMO USARLO

las enzimas digestivas se usan como se indica en la botella con las comidas	
forskoline	10-30 mg 2 o 3 veces al día
extracto de semilla de uva	250 mg cada vez que toma vitaminas

Los antihistamínicos ayudan a controlar los síntomas. Hay muchos tipos diferentes de antihistamínicos de venta libre. La razón por la que hay tantos es porque la tolerancia y la respuesta son individuales. Algunos supuestamente no son sedantes, pero la forma en que reaccionas a los antihistamínicos es un asunto individual. Algunas personas los encontrarán muy sedantes o depresivos, otras no. Algunos incluso podrían encontrar que uno de los antihistamínicos 'sedantes' más antiguos está bien. Puede que tenga que probar cada uno para averiguar cómo reacciona. La boca seca es un efecto secundario común de todos los antihistamínicos.

Allegra, Claritin y Zyrtec son los nuevos antihistamínicos supuestamente no sedantes. Allegra funciona mejor si toma un poco más de lo que dicen. Está estrechamente relacionado con Seldane (que se retiró alrededor de 1998), así que si te funcionó, prueba con Allegra. De estos tres, Claritin dura más tiempo, Zyrtec brinda el alivio más rápido pero dura menos tiempo. Allegra está en el medio en ambos aspectos.

Tavist es, con diferencia, el mejor antihistamínico si te pica mucho. Es moderadamente sedante. Benadryl es el más sedante de todos e incluso puede ser depresivo. Muchas personas lo toman como una pastilla para dormir y se les da a las personas agitadas en las salas de emergencia para calmarlas. Muchos encuentran que Benadryl es el mejor para controlar los síntomas. Chlor-Trimeton y Dimetapp son bastante efectivos y algo sedantes.

Tabla 8.6	
Antihistamínicos de venta libre	
NOMBRE DE MARCA	NOMBRE GENÉRICO

alegra	fexofenadina
Benadryl	difenhidramina
Maleato de clorfeniramina de clortrimetón	
Claritín	loratidina
Dimetapp	maleato de bromfeniramina
Tavista	fumarato de clemastina
Zyrtec	cetirizina

8.6.3 Ayuda de su médico

A menos que sean graves, las alergias son algo que puede controlar por su cuenta. Debería necesitar poca ayuda de su médico. Si no está seguro de si sus síntomas se deben a una alergia y le preocupa que sea otra cosa, la IgE sérica en un análisis de sangre puede ser informativa.

8.7 Problemas hepáticos

El hígado es la fábrica química central del cuerpo. El mercurio se concentra en el hígado y puede bloquear la miríada de enzimas que utiliza para sus diversos procesos metabólicos. Cuando el hígado funciona mal, los efectos caen en cascada en casi todos los otros sistemas del cuerpo, por lo que trabajar en el hígado a menudo solucionará los problemas en otros lugares. El mercurio adherido al ácido alfa lipoico sale de su cuerpo a través de la bilis, por lo que el apoyo hepático siempre es una buena idea.

8.7.1 Síntomas

Los síntomas que pueden ser causados por una función hepática deficiente son:

- fatiga
- indigestión
- heces pálidas
- sensibilidades alimentarias
- picazón en la piel

Un hígado enfermo también provoca niebla mental, falta de concentración y confusión. Encontrar algunos alimentos repulsivos y no querer comer alimentos grasos son señales de que su hígado necesita ayuda.

Muchas toxinas y productos de desecho metabólicos se excretan en la bilis. Ayudar a su hígado a producir bilis puede reducir los síntomas. Los síntomas de que su hígado no produce o libera suficiente bilis son:

- estreñimiento
- heces duras o de color claro como guijarros
- náuseas después de comer alimentos grasos
- tener ganas de evitar los alimentos grasos
- comidas que se sientan en el estómago durante horas y horas como una pelota de béisbol

8.7.2 Suplementos

A continuación hay algunos suplementos que puede usar para apoyar la producción de hígado y bilis.

Cuadro 8.7

Suplementos para ayudar con el soporte hepático.		
SUPLEMENTO	CÓMO USARLO	POR QUÉ UTILIZARLO
glicina	1-3 gramos con las comidas y al acostarse	aumenta el flujo de bilis
extracto de cardo mariano	hasta 730 mg con las comidas y al acostarse	buena idea para todos los que están quelando
fosfatidilcolina 1 a 2 gramos (lecitina)	con las comidas y al acostarse	aumenta el flujo de bilis y ayuda a disolver el colesterol
taurina	500 a 1000 mg con las comidas y al acostarse	aumenta el flujo de bilis, reduce la sensibilidad al cloro/lejía

El café ahora se recomienda para personas con enfermedades hepáticas. Puede deshacer algunas formas de daño y ayudar a disminuir la tasa de daño debido a las toxinas.

8.7.3 Ayuda de su médico

En general, los médicos no diagnosticarán problemas hepáticos a menos que tenga síntomas flagrantes como ictericia. Si está preocupado, puede pedirle a su médico que le haga un análisis de sangre para verificar sus niveles de AST (SGOT) y ALT (SGPT) . Estas pruebas miden los niveles de enzimas que aumentan cuando el hígado está dañado.

Uno de los amigos de Andy contrajo hepatitis química por un medicamento recetado. Los síntomas que tenía eran fatiga tan intensa que no podía darse la vuelta en la cama y jadeo (falta de aire). Estaba bastante segura de que su medicación la estaba enfermando.

Su médico de atención primaria la ignoró y, en cambio, la envió a una prueba de esfuerzo cardíaco, que resultó normal. Fue solo cuando su naturópata notó los valores elevados de AST y ALT que se verificó el problema. Ella mejoró después

suspendió la medicación.

8.8 Problemas del tracto digestivo

Los problemas digestivos son un problema casi universal para las personas con envenenamiento por mercurio. El mercurio desactiva muchas enzimas hepáticas y evita que el páncreas libere enzimas digestivas cuando es necesario. Envenena directamente el sistema inmunológico, lo que hace que deje de matar la levadura y los parásitos y se vuelva loco atacando a transeúntes inocentes como el gluten o su propio cuerpo. Puede contribuir a los factores que causan el intestino permeable con sus problemas inmunológicos y de alergia.

A muchas personas se les dice que tienen reflujo ácido. La mayoría no. El reflujo franco que sube y quema el esófago puede ocurrir por muy poco ácido. Muy poco ácido provoca un retraso en el vaciamiento gástrico, por lo que todavía hay comida en el estómago para el reflujo horas más tarde, cuando el esfínter esofágico se cansa. Betaine HC1 y otras vitaminas te harán mucho bien.

Algunas personas tienen exceso de ácido. Es útil tomar una cucharadita de bicarbonato de sodio en medio vaso de agua. Los antiácidos son otra opción.

8.8.1 Síntomas

Las personas con problemas digestivos pueden experimentar:

- fatiga después de las comidas
- dolor en el vientre
- malas reacciones a varios alimentos y acidez estomacal
- la comida no digerida puede sentirse como piedras en el intestino
- sentirse lleno más de dos horas después de una comida
- comida no digerida en las heces
- estreñimiento o diarrea

A continuación, describimos algunas intervenciones simples que cualquiera puede usar. Hay muchos

otras cosas que puedes probar. La más poderosa es la modificación de la dieta. La dieta se trata con más detalle en el capítulo 9 de este libro.

La digitopresión aproximadamente a 2,5 cm (1 pulgada) de la muñeca en el interior es maravillosamente útil para las náuseas y, a veces, para el malestar estomacal. Puede comprar “muñequeras para el mareo por movimiento” para este propósito.

Apoyar al hígado aumentará el flujo de bilis y también ayudará con la digestión. Su hígado es parte de su sistema digestivo, suministrando bilis para que pueda digerir la grasa. También elimina las toxinas de los alimentos que absorbe y las convierte en sustancias que su cuerpo puede manejar.

El letargo y la incapacidad para enfocarse o concentrarse después de las comidas se pueden mejorar apoyando la salud del hígado. Apoyar la producción y liberación de bilis evitará que la comida se quede como un bulto sin digerir en el estómago mucho después de la comida.

8.8.2 Suplementos

Tabla 8.8		
Suplementos para ayudar con la digestión.		
SUPLEMENTO	CÓMO UTILIZARLO	POR QUÉ UTILIZARLO
betaína HCL	con comida. Aumentar la cantidad pastilla a pastilla mejora la digestión de acidez estomacal. De ahí en adelante use esa cantidad menos una pastilla. proteína	hasta que te da
Enzimas digestivas	con comida	use como se indica en la botella con las comidas

Tabla 8.8

Suplementos para ayudar con la digestión.

SUPLEMENTO	CÓMO UTILIZARLO	POR QUÉ UTILIZARLO
jengibre	utilízelo según sea necesario o de forma rutinaria como especia en los alimentos. También puedes comer jengibre cristalizado o tomar pastillas de jengibre.	mejora la digestión general, promueve la comodidad digestiva y alivia las náuseas
bilis de buey	con comida	mejora la absorción de grasas

8.8.3 Ayuda de su médico

Hay muchos medicamentos disponibles para tratar la acidez estomacal y la indigestión.

Algunos de ellos, como los inhibidores de la bomba de protones, están bajo escrutinio por efectos secundarios graves, como el aumento del riesgo de cáncer. Su médico puede prescribir algunos de ellos. En general, es más seguro tratar sus problemas de digestión con suplementos digestivos, antiácidos y bicarbonato de sodio. Bajo NINGUNA circunstancia debe tomar Pepto Bismol. Contiene bismuto, que es tóxico.

8.9 Levadura y disbiosis

La levadura u otros organismos que se comportan mal en el tracto digestivo son un problema común para las personas tóxicas. El mercurio compromete el sistema inmunológico y un sistema inmunológico deteriorado puede permitir que la levadura y otros microorganismos dañinos crezcan sin control. Además del mercurio, muchas sustancias químicas, aditivos e ingredientes alimentarios interfieren con la forma en que el cuerpo regula la levadura y otros organismos.

Algunos de ellos también pueden actuar como fertilizante. La quelación con DMSA puede causar un crecimiento excesivo de levadura y es un problema para algunas personas.

Cuando se haya realizado suficiente quelación y el sistema inmunológico comience a funcionar correctamente nuevamente, la levadura y la disbiosis dejarán de ser un problema. Mientras tanto, tendrás que estar constantemente atento para mantenerlo bajo control.

Uno de los remedios más eficaces es la modificación de la dieta. Eliminar el azúcar es lo más importante que puedes hacer. La levadura ama el azúcar. Puede evitar muchos de los aditivos alimentarios problemáticos que fertilizan la levadura comiendo productos orgánicos. La mantequilla y el aceite de coco ayudan a controlar la levadura. Úsalos liberalmente.

Los probióticos son organismos que deben estar presentes en su tracto digestivo. Puedes tomarlos directamente o cultivarlos tú mismo en alimentos cultivados como kéfir, kimchi y yogur. No tome analgésicos al mismo tiempo que toma los probióticos, ya que pueden matar las bacterias buenas que está tratando de nutrir en su intestino. Tome su remedio para matar la levadura, con las comidas, por ejemplo, y sus probióticos a la hora de acostarse.

8.9.1 Síntomas

Los síntomas de la levadura incluyen:

- capa blanca gruesa en la lengua
- picazón en la piel
- fatiga
- insomnio
- levadura en otras partes del cuerpo
- heces amarillas
- diarrea o estreñimiento
- hinchazón
- mal aliento
- olor corporal

8.9.2 Suplementos

Para los remedios para matar la levadura, encuentre uno que funcione para usted y apéguese a él hasta que

deja de funcionar y luego encuentra algo nuevo. No alterne los remedios ya que esto genera resistencia.

Tabla 8.9		
Suplementos para ayudar con la levadura y la disbiosis.		
SUPLEMENTO	CÓMO UTILIZARLO	POR QUÉ UTILIZARLO
biotina	levadura, de 5 a 10 mg en la sangre seguimiento diario	interfiere con el ciclo de vida de la levadura, de 5 a 10 mg mejora la regulación del azúcar 4 veces lo que facilita el seguimiento diario de las dietas
aceite de orégano emulsionado (OOO)	1 a 3 gotas varias veces al día	mata todo en tu intestino
extracto de semilla de pomelo	1 a 3 gotas varias veces al día	mata todo en tu intestino
probióticos: los más útiles son al menos 50 Lactobacillus acidophilus mil millones y Bifidobacterium longum	UFC	reemplaza especies deficientes

glandular del timo como
Neutrophil Plus de
Biotics Research

como
dirigido

aumenta los neutrófilos que matan la
levadura y otros patógenos

8.9.3 Ayuda de su médico

Si desea que su médico lo ayude con la levadura, puede recetarle Nistatina de 500 000 a 1 000 000 de UI con cada comida, o Fluconazol de 100 mg al día. Ambos deben continuarse indefinidamente o la levadura regresará poco después de que deje de hacerlo. La nistatina permanece dentro de sus intestinos y no ingresa a su cuerpo.

El fluconazol entra en su cuerpo. El fluconazol también parece ser útil para la sensibilidad química.

8.9.4 Morir al usar remedios de levadura

Cuando comience a usar Nystatin por primera vez, debe usar una cantidad muy pequeña durante unos días, luego el doble durante unos cuantos más, etc. hasta alcanzar la dosis prescrita. Si no hace esto, puede experimentar mucho malestar en los primeros días ya que toda la levadura en su tracto digestivo muere y se pudre (llamada reacción de Herxheimer). De manera similar, cuando comience con aceite de orégano (OOO) o extracto de semilla de toronja, comience poco a poco (1 gota por día, 1/2 tableta por día) y aumente en el transcurso de 2 a 3 semanas.

8.10 Falta de concentración y déficit de atención

La mala memoria, la falta de concentración, la confusión mental y la dificultad para prestar atención a cualquier cosa durante mucho tiempo suelen llevar a las personas a pensar que algo anda mal en su cerebro. Sin embargo, un hígado que funciona mal puede causar muchos de estos síntomas al permitir que los químicos que alteran la química cerebral ingresen al cerebro. Si los síntomas aparecen y desaparecen, pruebe primero con más soporte hepático. Si son constantes o más apoyo hepático no los resuelve por completo, la siguiente tabla le brinda un conjunto de sugerencias sinérgicas para mejorar la función cerebral. Cada uno de estos agentes ayuda a los demás a trabajar mejor.

8.10.1 Síntomas

Síntomas de falta de concentración y trastorno por déficit de atención

- incapacidad para concentrarse en una tarea
- incapacidad para cambiar de tarea cuando sea necesario
- incapacidad para escuchar a los demás
- interrumpir a otros
- procrastinación
- llegar tarde continuamente
- arrebatos emocionales
- incapacidad para quedarse quieto
- incapacidad para priorizar tareas
- desorganización
- dificultad para hacer frente a los detalles

8.10.2 Suplementos

Tabla 8.10	
Suplementos para ayudar con la falta de concentración y déficit de atención	
SUPLEMENTO	CÓMO USARLO
cafeína	según sea necesario

forskoline	30 a 50 mg por la mañana y por la tarde
1-tirosina	1000 a 3000 mg por la mañana o cuando necesite concentrarse
aceites omega 3: pescado o lino	1 -3 cucharadas diarias
fosfatidilcolina (lecitina)	5 gramos por día
vitamina B50 o B100	3 o 4 veces al día
vitamina B12	1 a 12 mg según sea necesario

8.10.3 Ayuda de su médico

La clonidina, un medicamento recetado para la presión arterial, también puede ayudar a reducir la dispersión de la atención y el pensamiento que a menudo acompaña al déficit de atención. Está disponible en forma de pastillas y parches. No se puede usar con bloqueadores beta, pero por lo demás es bastante benigno. El fármaco similar Guanfacine está aprobado para la hiperactividad en niños con el nombre comercial Intuniv y también funciona bien en adultos. Esto evitará que sus pensamientos salten por todos lados, pero no mejorarán directamente la concentración.

8.11 Depresión

Si sufre de depresión, asegúrese de que su tiroides funcione adecuadamente. Una tiroides que funciona mal puede causar síntomas de depresión.

Las hormonas tiroideas bajas en realidad pueden causar depresión. Los antidepresivos no ayudarán si su tiroides no funciona, porque lo que necesita es un medicamento para la tiroides. (Ver apartado 8.4)

Un hígado que funciona mal también puede causar depresión. Consulte la sección sobre el hígado (sección 8.7) y asegúrese de que su hígado esté bien apoyado.

La ansiedad junto con la depresión significa que sus glándulas suprarrenales no están haciendo su trabajo. Puede tomar todos los antidepresivos del mundo y no ayudará si sus glándulas suprarrenales no funcionan. La sección suprarrenal de este libro le dice qué hacer.

(Sección 8.3)

La sensibilidad a los alimentos también puede afectar el estado de ánimo. Algunas personas tóxicas reaccionan a los productos químicos de los alimentos de la misma manera que la gente común reacciona a las drogas peligrosas. Averigüe si está reaccionando a un químico en su comida. Incluso puede ser un químico natural. Un buen tercio de las personas tóxicas, por ejemplo, reaccionan a los tioles en sus alimentos. Si es sensible a los tioles, comerlos puede hacer que sus emociones salten por todas partes

8.11.1 Algunos tipos diferentes de depresión y cómo se sienten

El mercurio interfiere con los químicos que el cuerpo usa para hacer funcionar el cerebro. Hay varios tipos diferentes de depresión que tienen que ver con estos químicos.

Los síntomas difieren según el químico afectado. Deberá leer esta sección incluso si depende de un médico para que le recete en esta situación. La mayoría de los médicos no entienden estas diferencias y recetan al azar.

8.11.1.1 Obsesivo, con depresión

Si te sientes obsesivo y compulsivo y tienes problemas para dejar que las cosas fluyan o seguir adelante; si siente mucha angustia psíquica, tiene malos pensamientos sobre la muerte, el suicidio y piensa en lastimarse, es posible que tenga niveles bajos de serotonina.

Si tiene lo anterior CON ANSIEDAD, el problema son sus glándulas suprarrenales, y simplemente hacer algo con la serotonina no es tan útil. Tiene que apoyar sus glándulas suprarrenales como se describe en la sección suprarrenal (sección 8.3).

8.11.1.2 Depresión desesperanzada e indefensa

Si se siente triste, desesperanzado, impotente, impotente y le gusta llorar todo el tiempo, o si tiene problemas para mantener un patrón de sueño normal o un horario regular, puede deberse a que los neurotransmisores de catecolaminas están demasiado bajos en el sistema límbico.

8.11-1.3 Depresión lenta, letárgica, sin motivación

Si no tiene mucha motivación o energía, no es muy emotivo y pasa su tiempo sentado como un bulto en un tronco, es posible que su cerebro no tenga suficiente histamina.

8.11.2 Suplementos

Tabla 8.11		
Suplementos para ayudar con la depresión.		
SUPLEMENTO	CÓMO USARLO	QUE TIPO DE DEPRESIÓN PARA UTILIZARLO
dl-fenilalanina (DLPA)	1 gramo varias veces al día	<ul style="list-style-type: none"> • antojos de chocolate • <small>síndrome premenstrual</small> • dolor • irritabilidad • fase deprimida de la depresión bipolar
forskoline	10 a 30 mg, 2 a 3 veces al día	<ul style="list-style-type: none"> • depresión desesperanzada e indefensa • lento, letárgico y sin motivación depresión

5-HTP*	30 a 300 mg por día	obsesivo, sufriendo depresión
inositol	1 a 3 cucharaditas por día	todos los tipos de depresión
l-histidina	1 a 3 gramos por día No lo use si tiene problemas con alergias o inflamación.	lento, letárgico, sin motivación depresión
l-tirosina	1 a 3 gramos por día	depresión desesperada e indefensa
aceites omega 3: pescado o lino	3 cucharadas por día	todos los tipos de depresión
fosfatidilcolina 5 gramos por día (lecitina)		todos los tipos de depresión
complejo de vitamina B (B50 o B100)	3 veces al día	todos los tipos de depresión
vitamina B12	indefenso 1 a 12 mg por día según sea necesario	Sin esperanza, Depresión
<p>* Este es un pariente químico más potente y menos costoso del 1-triptófano. Si tiene problemas con 5 HTP, puede probar 1 g de l-triptófano con el estómago vacío de 1 a 3 veces al día.</p>		

8.11.3 Ayuda de su médico

Pruebe primero los suplementos enumerados anteriormente. Si esto no ayuda, es posible que necesite medicamentos recetados. Usar los suplementos al mismo tiempo hará que el medicamento recetado funcione mejor y tenga menos efectos secundarios. El uso de suplementos puede permitirle usar menos medicamentos recetados.

8.12 Ansiedad

Mercurio puede causar ansiedad de dos maneras. Una es inhibiendo las glándulas suprarrenales. La otra es por acción tóxica directa en su cerebro. Es importante controlar la ansiedad porque conduce a una mala toma de decisiones y a posponer su trabajo principal, que es la quelación.

Las personas ansiosas tienden a comportarse de acuerdo con ciertos patrones predecibles. Primero, sobreanalizan una decisión, repasando una y otra vez la información disponible cuando todos los análisis útiles se realizaron la primera vez. Siguen postergando la adopción de medidas positivas para repasar la información original y adecuada en otro momento. Luego, cuando han tocado el tema un millón de veces y tienen a todos tirándose de los pelos, entran en pánico e intentan lo primero que se les ocurre. Esto suele ser una mala elección. La pobre víctima se vuelve aún más ansiosa y temerosa y vuelve a analizar todo de nuevo.

Tienes que hacer algo para mantenerte fuera de este ciclo. Los suplementos nutricionales se enumeran a continuación. Si eso no funciona, pídale a un médico que le recete medicamentos para controlar su ansiedad y miedo.

8.12.1 Síntomas

Los síntomas de la ansiedad son:

- pensamientos repetitivos
- incapacidad para tomar decisiones
- sobre analizar las decisiones
- pulso acelerado

8.12.2 Suplementos

Tabla 8.12	
Suplementos para ayudar con la ansiedad.	
SUPLEMENTO	CÓMO UTILIZARLO
FRENTE	500 a 1000 mg, 4 veces al día o según sea necesario
1-teanina 500 mg	según sea necesario
taurina	1000 mg, 4 veces al día

El magnesio y la taurina a menudo ayudan con la ansiedad y la angustia vagas, casi desorientadas. Estos síntomas suelen ir acompañados de un habla incoherente, frecuencia cardíaca alta y sudoración reducida.

Cualquier forma de apoyo suprarrenal ayudará con la ansiedad. Siempre use apoyo suprarrenal además de cualquier otra cosa que haga.

La persona demasiado ansiosa necesita entender cómo su comportamiento afecta a otras personas. Es terriblemente agotador estar cerca de las personas ansiosas porque son muy egoístas, obsesivas y repetitivas con sus miedos. Su participación en sí mismos significa que no muestran interés en otras personas. La única forma en que la gente normal puede reaccionar ante esto es retraerse emocionalmente y desconectarse. Esto conduce a relaciones fallidas y no hay mucha buena voluntad disponible cuando la persona ansiosa necesita ayuda.

Puede que estés dispuesto a aguantar un poco de ansiedad para no tener que tomar tantas pastillas, pero nadie más podrá soportar estar cerca de ti. Controle su ansiedad para no alejar a todas las personas en su vida que están preparadas para

¡ayudarte!

8.12.3 Ayuda de su médico

La mayoría de los medicamentos contra la ansiedad son sustancias cuyo uso está controlado por el gobierno. Es posible que necesite uno de estos para hacer frente al estrés de estar enfermo y el estrés adicional que puede causar la quelación. Algunos médicos intentarán convencerlo de que tome ISRS, que no son sustancias controladas. Estos son inútiles para la ansiedad.

La ansiedad situacional (miedo escénico, o estar muy tenso en multitudes o con gente nueva) es algo diferente de la ansiedad ordinaria. Los bloqueadores beta, que normalmente se usan para bajar la presión arterial, a veces son muy útiles para esto. Estos controlan los síntomas de la ansiedad, como latidos rápidos del corazón, temblores y rubor. Estos son medicamentos comunes, no sustancias controladas. Pocos médicos piensan usarlos para este propósito, pero muchos lo recetarán si lo solicita.

Recuerde, no necesitará medicamentos recetados por el resto de su vida. Están para ayudarte hasta que hayas quelado lo suficiente como para dejar de estar ansioso. Consulte a su médico si necesita un medicamento contra la ansiedad. Si ya está usando uno, es mejor continuar con él hasta que haya quelado lo suficiente como para sentirse mejor, y todos sus familiares y amigos están de acuerdo con usted en que ya no lo necesita.

8.13 Insomnio

El mercurio envenena la parte de tu cerebro que regula el sueño. No es normal despertarse varias veces en la noche para ir al baño, o despertarse en medio de la noche y no poder volver a dormir. Esto no está sucediendo porque te estás haciendo viejo. Si eres mujer, no te está pasando por la menopausia. Una persona sana duerme bien y se despierta renovada por la mañana.

Si no está durmiendo bien, puede ser tóxico.

Hay muchas formas en que su ciclo de sueño puede verse alterado. Una es cuando no puede levantarse por la mañana, le toma mucho tiempo volverse coherente y luego está lleno de energía y alerta a la hora de acostarse. Esto sucede porque el cerebro no regula adecuadamente el momento en que las glándulas suprarrenales secretan hormonas. Esto es difícil de arreglar. Lo mejor que puede hacer es tener cuidado de comenzar a relajarse una o dos horas antes de acostarse, mantener un horario regular y reservar algo de tiempo extra por la mañana.

para ponerse en marcha.

También puede cansarse tanto durante el día que tenga problemas para dormir por la noche. Esto se debe a que tu cuerpo usa demasiada adrenalina para seguir adelante. ¡Apoye sus glándulas suprarrenales y no se esfuerce tanto!

Más apoyo hepático puede evitar que se levante todas las noches a las 2 o 3 de la mañana.

Si permanece despierto y preocupado, necesita usar las mismas cosas que usaría para niveles bajos de serotonina como se describe en la sección de depresión.

8.13.1 Síntomas

Los síntomas del insomnio pueden incluir:

- dificultad para conciliar el sueño por la noche
- despertar durante la noche
- despertarse demasiado temprano
- cansancio diurno
- falta de atención
- fatiga

8.13.2 Suplementos

A continuación se presentan algunos suplementos que puede probar hasta que se haya desintoxicado lo suficiente como para poder volver a dormir correctamente.

Tabla 8.13	
Suplementos para ayudar con el insomnio	

SUPLEMENTO	CÓMO UTILIZARLO	POR QUÉ UTILIZARLO
FRENTE	500 a 1000 mg al acostarse	<ul style="list-style-type: none"> • para relajarse y cansarse
melatonina	3 a 50 mg por la noche una hora antes de acostarse • para permanecer dormido	<ul style="list-style-type: none"> • para cansarse y irse a dormir
melatonina de liberación prolongada	3-12 mg al acostarse	<ul style="list-style-type: none"> • permanecer dormido durante la noche • volver a dormir si se despierta

8.13.3 Ayuda de su médico:

Las pastillas para dormir son típicamente 'hipnóticas' como Ambien (zolpidem) y Lunesta (eszopiclona). Benadryl, el antihistamínico de venta libre, tiene una acción similar y es muy sedante.

Todos los medicamentos contra la ansiedad también promueven el sueño.

Si tienes un trastorno del sueño, ni las pastillas para dormir ni nada de lo que aquí hablamos lo van a solucionar. Puede pedirle a su médico que lo remita a un estudio del sueño, ya que necesitará una terapia médica adecuada.

8.14 Sensibilidad química

Si experimenta síntomas negativos cuando come conservantes u huele fragancias, gases de escape o velas, es químicamente sensible. La exposición a sustancias químicas perturba su cerebro y le provoca síntomas locos, tan locos como los que sentiría la gente normal si sustancias químicas dañinas entraran en sus cerebros. La ansiedad, el espacio y la confusión son síntomas comunes.

El mercurio puede causar que algunas enzimas en su hígado sean tan hiperactivas que produzcan sustancias químicas que actúan como neurotransmisores, pero otras enzimas hepáticas no son lo suficientemente rápidas para deshacerse de ellas de la misma manera que las personas sanas.

Las hormonas de las glándulas suprarrenales modulan muchas de las enzimas hepáticas y los receptores en el cerebro y el mercurio puede hacer que las glándulas suprarrenales sean demasiado lentas. Necesita que sus glándulas suprarrenales funcionen mejor para evitar que las cosas se desequilibren. La sensibilidad química empeorará a medida que disminuya su función suprarrenal. Concéntrese en el apoyo suprarrenal, en evitar las exposiciones químicas que lo desencadenan y la quelación, ya que esa es la solución definitiva.

Mientras tanto, algunas cosas pueden ayudar a reducir su sensibilidad. Evite los alimentos a la brasa, a la parrilla, fritos crujientes y ahumados. Evite los carotenos y limite su consumo de vegetales de hoja verde oscuro. Evite ir a lugares donde estará expuesto a químicos que son sus desencadenantes. Compre [3](#) productos sin fragancia. —

8.14.1 Síntomas

La sensibilidad química múltiple (SQM) puede causar síntomas como:

- dolores de cabeza
- Erupciones
- Fatiga
- Dolor muscular y articular
- Pérdida de memoria
- Confusión
- Náuseas

Q Cambios en el ritmo cardíaco

- Dificultad para respirar
- Cambios de humor

8.14.2 Suplementos

Pruebe lo siguiente, que puede reducir la sensibilidad química al modular el metabolismo hepático:

Tabla 8.14	
Suplementos para ayudar con la sensibilidad química múltiple	
SUPLEMENTO	CÓMO TOMARLO
diflucano	según lo prescrito
productos de toronja jugo o fruta,	según sea necesario
aceite de orégano (OOO)	1 a 3 gotas varias veces al día
niacinamida	500 a 1000 mg con las comidas y al acostarse

Si es químicamente sensible, puede ser una de esas personas que tienen dificultades para tolerar los suplementos nutricionales básicos que recomendamos. Es posible que deba pasar tiempo probando diferentes marcas y variedades de suplementos antes de poder encontrar los que tolera. La mayor parte de la vitamina C, por ejemplo, está hecha de jarabe de maíz, y si es reactivo al maíz, es posible que deba probar una marca hecha de palma de sagú o mandioca. La vitamina E está hecha de soya y si eres reactivo a eso, puedes probar los tocotrienoles o la vitamina E derivada del girasol .

8.14.3 Ayuda de su médico

La medicina convencional no reconoce la sensibilidad química como una enfermedad o

síndrome. No se han realizado investigaciones sobre el tema, ni se han desarrollado medicamentos para tratar la sensibilidad química. La quelación es su mejor opción para hacer frente a este problema.

Las personas químicamente sensibles a menudo tienen problemas con las drogas. Es poco probable, por ejemplo, que pueda tolerar la mayoría de los ISRS, aunque los medicamentos para la ansiedad, el litio y la gabapentina suelen tolerarse bien. Si es apropiado probar un ISRS, use Lexapro o Zoloft.

8.15 Dolor

Mercurio puede crear situaciones miserables de dolor crónico de muchas maneras. Cuando sus glándulas suprarrenales no funcionan adecuadamente, es más sensible al dolor. Cuando su nivel de magnesio es bajo, usted es más sensible al dolor y, a menudo, tiene tensión muscular y calambres. El mercurio puede causar fibromialgia. El mercurio puede causar esclerosis múltiple, que a menudo implica dolor. El mercurio puede causar neuropatía periférica dolorosa.

No use analgésicos de venta libre que no sean aspirina. El acetaminofén (Tylenol), el ibuprofeno (Advil, Motrin IB) y el naproxeno (Aleve) son realmente duros para su hígado ya sobrecargado. Use aspirina en su lugar. La aspirina es bien conocida por prevenir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, además de reducir el riesgo de cáncer de colon y quizás otros tipos de cáncer, y también es segura para el hígado. Sin embargo, deberá evitar la aspirina si tiene problemas renales.

Un hígado sobrecargado puede causar dolor y está especialmente implicado si hay picazón y sensibilidad en la piel. Ver sección 8.7 sobre hígado.

Si tiene dolor crónico, intente agregar más apoyo suprarrenal (sección 8.3).
Sea de mano dura. usa mucho

Algunos síndromes de dolor reumático responden bien a la exclusión de las plantas de la familia de las solanáceas de su dieta. Estos son los tomates, los tomatillos, las patatas, el chile y otros pimientos, la berenjena, las bayas de goji, los arándanos, las cerezas molidas y las grosellas (pero no las grosellas comunes), así como la hierba ashwaganda.

8.15.1 Síntomas

El dolor en sí mismo es un síntoma de problemas con su cuerpo. Sin embargo, hay

diferentes maneras de describir cómo se siente el dolor. Aquí hay una lista de algunas de las palabras que puede usar para describir el dolor a su médico:

- Dolor
- Náuseas o náuseas
- Perforación
- Alfileres y agujas
- Afilado
- Disparos
- Dividir
- apuñalamiento
- Golpeando
- Castigador o cruel
- Lagrimeo
- Licitación
- Palpitante
- Cansado o agotador

8.15.2 Suplementos

A continuación se presentan algunos remedios para el dolor que puede probar:

- Para el dolor neuropático: Remedio homeopático *Hypericum perforatum* 6X. Solo use la fuerza 6X, no use nada más, sin importar lo que digan los demás acerca de que lo que venden es mejor, más fuerte o más potente.
- Para el dolor traumático o inflamatorio: Pastillas, crema o gel T-Relief. También puedes probar *Arnica montana* 6X o árnica en gel.

- Para todo tipo de dolores crónicos: dextrometorfano alrededor de 50 mg. Este es el mismo ingrediente activo que el DM en remedios para la tos como Robitussin-DM y Mucinex-DM. Esos también tienen un expectorante, pero puedes encontrarlos en cualquier supermercado o farmacia. Tomar unas dos o tres veces la dosis recomendada. También puede encontrar dextrometorfano solo en marcas como Delsym y Robafen.

Estos pueden necesitar ser ordenados en línea.

- Dl-phenylalanine puede aliviar el dolor en personas que tienen depresión agitada, síndrome premenstrual o antojo de chocolate en grandes cantidades.

- El mentol también es analgésico. Las cremas y parches malolientes, como Salonpas, contienen mentol.

- Hay muchos remedios que puedes aplicar externamente. Las soluciones de sal de ⁴ o fuerte Epsom de aceite de magnesio alivian el dolor. Puedes usar bien la crema ⁵, hidrocortisona -, crema de lidocaína, o cualquier mezcla de estos (las mezclas funcionan particularmente Aspercreme⁶). También puedes usar la crema T-Relief o el gel de árnica, aunque estos deben aplicarse solos.

- Estos remedios funcionan mejor si los combina. Por ejemplo, aplique una mezcla de Aspercreme y crema de hidrocortisona en una rodilla adolorida mientras toma tres pastillas de Robafen y luego una tableta de T-Relief.

También puedes alternar remedios. Por ejemplo, Aspercreme mezclado con crema de hidrocortisona, luego, 2 horas más tarde, algo de T-Relief.

8.15.3 Ayuda de su médico

Si necesita un control del dolor tan poderoso que requiera narcóticos o algún otro medicamento recetado, debe consultar a un médico y obtener esos recetados. No vamos a hablar de eso aquí. Si entra y comienza a decirle a su médico qué tipo de narcóticos quiere, probablemente se negará a recetarle nada de todos modos.

Hay muchos analgésicos recetados que son malos para el hígado. Asegúrese de no obtener ningún medicamento combinado como Percocet (una combinación de oxicodona y paracetamol).

Dígale a su médico que le gustaría algo con aspirina, en su lugar.

9 DIETA: LO QUE COMES TIENE UN ENORME IMPACTO SOBRE COMO TE SIENTES

9.1 Por qué es importante la dieta

Es muy común que las personas intoxicadas con mercurio tengan todo tipo de sensibilidades alimentarias y problemas digestivos. Las malas reacciones a los alimentos pueden causar síntomas que van desde indigestión y fatiga hasta problemas psicológicos. Ser sensible a un alimento es diferente a ser alérgico. Comer alimentos a los que es alérgico puede causar una situación potencialmente mortal. Esta discusión es sobre la sensibilidad a los alimentos.

Los alimentos están hechos de químicos. Algunas de las sustancias químicas que pueden causarle molestias son artificiales, pero muchas están presentes de forma natural en los alimentos. Algunas sustancias químicas que son perfectamente saludables para todos los demás se convierten en veneno para las personas tóxicas con su metabolismo alterado. Te estás envenenando cuando comes sustancias químicas a las que eres sensible. Dejas de envenenarte cuando eliminas estos químicos de tu dieta. Es mucho más efectivo limpiar su dieta y no comer ningún veneno que tomar exactamente los antídotos correctos en las cantidades correctas en forma de suplementos nutricionales y píldoras recetadas. Nunca puedes combinar la cantidad correcta de antídoto con cada veneno todos los días, pero si no comes ningún veneno, no necesitarás ningún antídoto.

El control dietético puede aliviar la necesidad de muchos medicamentos y suplementos. Desafortunadamente, seguir dietas es mucho trabajo. Terminas teniendo que preparar toda tu comida porque es muy difícil comer lo que preparan otras personas mientras sigues una dieta especial. Algunas de las restricciones también requieren el uso de ingredientes más caros.

No se desanime si preparar una dieta especial para usted es más de lo que puede manejar. Si comienza una dieta especial y decide que es demasiado trabajo o que no vale la pena hacerlo, simplemente deténgase. No existe un imperativo moral para la modificación de la dieta. Si te funciona, ¡genial! Si no, sáltatelo. Las dietas especiales son puramente para el control de los síntomas. No es lo mismo que ser diabético, donde comer mal te puede hacer mucho daño. Cuando eres tóxico, seguir una dieta incorrecta puede hacerte sentir mal, pero no te hará daño a largo plazo. Todavía se recuperará bien si quela lo suficiente.

Un buen recurso para aprender a seguir una dieta básica y saludable es The Weston A.

Fundación Price en www.westonprice.org. Es posible que tengan un capítulo cerca de usted donde puede encontrar los mejores lugares para comprar alimentos orgánicos cultivados localmente.

9.2 Evitar sustancias químicas problemáticas en tu dieta

9.2.1 Frutas y hortalizas

Los productos de supermercado convencionales pueden tener un alto contenido de pesticidas y herbicidas. Los productos orgánicos costarán más, pero en la medida de lo posible, cámbielos. Si no puede permitirse el lujo de ser 100% orgánico, tenga en cuenta los once artículos más contaminados y al menos evítelos.

Los siguientes tienen niveles de pesticidas mucho más altos que cualquier otro alimento cultivado convencionalmente. En promedio, reducirá bastante su consumo de pesticidas si solo come versiones orgánicas de estos alimentos.

Tabla 9.1	
Frutas y verduras con alto contenido de pesticidas	
papas	frambuesas
espinaca	hojas de nabo
fresas	peras
duraznos	albaricoque
manzanas	nectarinas

col rizada	
------------	--

Otros tipos de frutas y verduras se cultivan sin mucho uso de pesticidas.

Estos son bastante seguros incluso cuando se cultivan de forma convencional (no orgánica).

Tabla 9.2	
Frutas y verduras bajas en pesticidas	
MEJOR	MUY BIEN
(residuo total inferior a 0,002 ppm)	(residuo total inferior a 0,05 ppm)
melón dulce	zanahorias
guisantes dulces	plátanos
mango	Tomates
brócoli	coliflor
palta	Cantalupo
piña	sandía
maíz dulce*	

calabaza de invierno

* Tenga en cuenta que el maíz dulce puede tener mucho glifosfato (RoundUp), un herbicida, a menos que sea orgánico

Puede haber muchos alimentos "naturales" perfectamente buenos disponibles en la tienda, de los jardines de los vecinos y otras fuentes, pero por razones prácticas, es posible que deba ceñirse principalmente a los orgánicos certificados. Los alimentos orgánicos en los Estados Unidos deben cumplir con las normas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. "Natural" no es un término bien definido y se necesita mucho tiempo y energía para determinar cuándo significa que el producto es bueno o cuándo significa que alguien quiere para venderte cosas con un recargo. Para la comida que sí conoce, ciertos artículos "naturales" pueden ser una buena manera de obtener una nutrición económica.

9.2.2 Alimentos envasados

Los alimentos envasados del supermercado suelen tener ingredientes no digeribles. Incluso las personas completamente sanas no deberían comer aceites parcialmente hidrogenados, sin mencionar los conservantes químicos, etc. El consejo de Michael Pollan que escribió *In Defense of Food: An Eater's Manifesto* es bueno:

“No comas nada que tu bisabuela no reconozca como comida”.

Si los ingredientes parecen químicos, no son alimentos.

9.2.3 Carne

Si es posible, come carnes orgánicas. La carne de animales alimentados orgánicamente no tendrá químicos que puedan molestarte. Los animales orgánicos de corral y de pastoreo tienen una composición más natural en su carne y es más nutritiva. Sin embargo, la carne y las aves orgánicas criadas de manera convencional (carne de res terminada en corrales de engorde, pollos enjaulados) son menos costosas y más fáciles de encontrar. En los EE. UU., la carne no orgánica convencional más segura del supermercado es el cordero. Su situación individual determinará su mejor opción, pero la carne de buena calidad hace que muchas personas se sientan mucho mejor que soportan el costo más alto y encuentran que vale la pena el dinero.

9.2.4 Pescado

No coma peces depredadores grandes, ya que se encuentran en la parte superior de la cadena alimenticia y acumulan mucho mercurio. Los peces de piscifactoría tampoco suelen ser una buena opción. No tienen un alto contenido de aceites omega 3 y están expuestos a productos químicos agrícolas de su alimentación.

Los pescados bajos en mercurio son la platija, la solla, el lenguado, el salmón, las anchoas, las sardinas y el bagre. Los mariscos bajos en mercurio son vieiras, almejas, camarones, ostras y calamares (calamares). La mayoría de las personas pueden comer todo lo que deseen.

El atún ligero enlatado y las langostas tienen aproximadamente el mismo contenido de mercurio y cinco o diez veces más que el pescado anterior. Puedes comerlos de vez en cuando. El atún claro enlatado es el tipo de atún más bajo en mercurio, luego el atún listado. Después de eso, el contenido de mercurio en otras formas de atún aumenta rápidamente. Si desea comer pescado que no sea el pescado con bajo contenido de mercurio que mencionamos, debe estudiar la lista de pescado con mercurio y decidir qué está dispuesto a aceptar como una exposición razonable. Si pides pescado y patatas fritas, por ejemplo, y pides halibut en lugar de bacalao, duplicarás con creces tu consumo de mercurio.

Una lista de peces de la FDA con concentraciones de mercurio en orden ascendente se encuentra en el Apéndice B.

9.2.5 Caza y pesca deportiva

Hay algunos problemas con la carne pescada y cazada que se pueden evitar con el cuidado adecuado. Para el pescado, busque información local sobre avisos de mercurio en pescado.

Los peces de agua dulce en el noreste de los EE. UU. y la parte superior del medio oeste generalmente tienen un nivel de mercurio demasiado alto para comer de manera segura. En el oeste de los EE. UU. también hay algunos lagos y arroyos con niveles de mercurio dramáticamente altos. COMA SOLAMENTE pescado capturado donde sabe que el aviso se basa en el análisis de pescado de esa masa de agua. El pescado del océano generalmente estará bien siempre que siga las pautas para pescado con bajo contenido de mercurio.

Hay dos problemas con la carne cazada. Una enorme cantidad de pequeños fragmentos de bala terminan en la carne y terminas comiéndotelos. ¡NO dispare con munición de plomo! En su lugar, utilice munición de acero, cobre o tungsteno. Además, si lleva animales a tierras agrícolas, se llenarán con los mismos productos químicos que el agricultor usa en sus cultivos. Lo mejor es cazar animales en zonas no

áreas agrícolas.

9.2.6 Cocinar usted mismo

Si es factible, compre ingredientes básicos y cocine desde cero. Sabemos que está cansado y abrumado porque está enfermo. Pero si se toma el tiempo de preparar algunas cosas saludables para usted con la mayor frecuencia posible, se sentirá mucho mejor y tendrá más energía. ¡La comida orgánica y casera también sabe mejor!

Puede ser algo tan simple como hacer un sándwich o un tazón de arroz cortando algo que asaste el fin de semana junto con un tomate orgánico que compraste en la tienda. Incluso un puñado de almendras orgánicas y una manzana orgánica pueden ser un refrigerio o una comida sabrosa y satisfactoria y ni siquiera necesita una nevera o una estufa para cocinarlos. Si solo aprende a hacer unas pocas cosas y, a menudo, come alimentos que no tiene que cocinar, esto aún reducirá en gran medida la cantidad de toxinas químicas generales con las que su cuerpo tiene que lidiar. Te sentirás mejor como resultado.

Si realmente no le es posible cocinar ninguna de sus propias comidas, hay muchos alimentos orgánicos preparados que puede comprar y calentar en el microondas, comer en latas o calentar en el horno. Puedes comprar algo en línea. No será perfecto, pero será mejor que nada. Puede haber BPA en el plástico alrededor de su cena de televisión orgánica, pero ingerirá muchas más cosas desagradables si come alimentos no orgánicos en su lugar.

Después de pasar algunas semanas comiendo alimentos sin aditivos, comenzará a notar reacciones cuando coma algo problemático. Aprenderás qué platos de casa o de restaurantes te sientan bien. Siempre que se ciña a lo que sabe que funciona, podrá salir con amigos, comer durante los viajes y los negocios y cenar algo sabroso cuando esté demasiado cansado para cocinar. También sabrá qué solicitar si alguien más cocina y le pregunta qué le gustaría comer.

9.3 Sensibilidad a los alimentos tiol

A continuación, analizamos la sensibilidad a los alimentos con alto contenido de tioles. Hay poca información disponible sobre este tema y es común entre las personas tóxicas por mercurio.

Los tioles también se conocen como mercaptanos o grupos sulfhidrilo. Los alimentos ricos en tioles y sus precursores metabólicos también se conocen coloquialmente como azufre.

alimentos Esto puede ser engañoso ya que algunas formas de azufre no son tioles y no causan los problemas que causan los tioles. Los ejemplos son sulfato de glucosamina de cartílago o sulfato de magnesio en sales de Epsom. Hay muchas listas del contenido de azufre de los alimentos disponibles en libros y en Internet que no son relevantes para la sensibilidad al tiol.

El mercurio puede arruinar la capacidad de su cuerpo para regular los tioles adecuadamente. Las personas que tienen niveles de tiol demasiado altos no tolerarán los alimentos con alto contenido de tiol y aquellos con niveles demasiado bajos necesitarán comer cantidades abundantes. Aproximadamente un tercio de las personas tóxicas son demasiado altas, un tercio demasiado bajas y el resto se encuentran en el medio. Es posible que necesite una dieta alta en tioles, una dieta baja en tioles, o simplemente ser consciente de los tioles en la dieta y comerlos con moderación. ¡O puedes ser una de esas personas afortunadas que pueden comer lo que quieran!

Los alimentos ricos en tiol también pueden exacerbar el crecimiento excesivo de levadura en el tracto digestivo, un problema perenne para la persona tóxica. Una dieta baja en tiol puede mejorar dramáticamente los síntomas de la candidiasis, incluso para la persona que no es sensible a los alimentos con tiol.

La presión arterial alta, la volatilidad emocional, los cambios de humor durante un período de aproximadamente una hora después de comer y el antojo de alimentos con azufre que parecen darle un impulso a la persona van junto con la sensibilidad a los tioles. No es fácil determinar su estado de tiol después de una sola comida, ya que una persona con alto contenido de tiol que reacciona a los alimentos con alto contenido de tiol se siente bastante bien al principio. La reacción ocurre en un cierto orden y no todo a la vez. Primero, la persona es feliz, eufórica y habladora. Entonces se vuelven balbuceos.

Luego se vuelven libidinosos y un poco desordenados, mentalmente hiperactivos y desconectados.

FINALMENTE, después de dos o tres horas, se cansan y se estrellan.

Luego se vuelven malhumorados, doloridos y deprimidos. Esta parte continúa durante días.

Solo más tarde, mucho después de que se olvide la comida, llega el choque. Pueden desarrollarse sentimientos de depresión, así como temblores y síntomas neurológicos como los que se encuentran en el Parkinson o la ELA. Puede ser imposible saber a partir de una observación casual si los tioles están causando síntomas o no. La mayoría de las comidas de la mayoría de las cocinas contienen niveles significativos de tiol, y las reacciones se acumulan comida tras comida. De hecho, las personas que tienen este problema pueden pensar que los alimentos con azufre alivian los síntomas, ya que comen un alimento con azufre y se sienten bien durante una o dos horas. Justo cuando se están derrumbando por un atracón de alimentos con azufre, ¡pueden desear más alimentos con azufre para recuperar la euforia inicial!

Para averiguar su estado de tioles, debe hacer una dieta de eliminación. Coma exclusivamente alimentos bajos en azufre durante al menos cuatro días. No haga quelación con ALA durante este tiempo. Vuelva a introducir alimentos con alto contenido de azufre en UNA comida. Mira lo que sucede.

Desafortunadamente, una dieta baja en tiol elimina muchas fuentes típicas de proteínas vegetarianas y veganas. Si no está dispuesto a comer ningún animal, los alimentos más ricos en proteínas y bajos en tiol disponibles son las semillas de calabaza, las almendras, los pistachos, las semillas de lino, los anacardos, las avellanas y las nueces (en orden de mayor a menor contenido de proteínas). Además, la avena y el trigo son mucho más ricos en proteínas que cualquier otro grano, y la avena tiene aproximadamente el doble que el trigo y casi lo mismo que las nueces, los anacardos y las avellanas. La harina de repostería es relativamente baja en proteínas. La harina con alto contenido de gluten para hacer pan es rica en proteínas. El gluten de trigo vital, en el que se basa el seitán, tiene alrededor de un 70 % de proteína.

Una rinda de ácido alfa lipoico elevará sus niveles de tiol. Si usted es sensible a los tioles, es importante mantenerlos fuera de su dieta para dejar espacio para esto porque debe usar ácido alfa lipoico para recuperar su salud ya que ninguno de los otros quelantes sacará el mercurio de sus órganos y células. Como regla general, las personas a las que les va bien con los alimentos con tioles se sienten bien mientras toman ácido alfa lipoico y pueden usar dosis fuertes. Las personas que son sensibles al tiol tienen muchos efectos secundarios y necesitan ceñirse a dosis más bajas.

Tabla 9.3		
Lista de alimentos ricos en tiol		
brotos de alfalfa	Daikon	rábanos
amaranto	productos lácteos	colinabo (sueco)
alcachofas, Jerusalén pero no francesas	diente de león verduras	Chucrut

espárragos	huevos	semillas de sésamo, molidas, como cuando están en tahini (cuando están en cáscara, está bien para la mayoría, excepto para los muy sensibles)
productos de panadería que contengan suero, cisteína, huevos o enzimas	ajo	chalotes
cuajada de frijol/leche de tofu	crema agria de judías verdes	
brotos de soja	verduras (como rúcula, queso de soja usado en ensaladas)	
frijoles de todo tipo	corazones de palma	soy milk
col china	espinacas con rábano picante	
brócoli	jícama	guisantes partidos
coles de Bruselas	otro	ahogamiento
Cuadro 9.3 (continuación)		
Lista de alimentos ricos en tiol		

alforfón	puerros	tahini (de semillas de sésamo molidas)
suero de leche: la crema se convierte en mantequilla y suero de leche. El suero de leche es donde terminan los tioles. La mantequilla no contiene tioles	lentejas, de todo tipo	Tamarindo
repollo	raíz de loto	tempeh
algarroba	leche, de cualquier animal	tofu
coliflor	miso sopa	nabo
queso, de todo tipo - el envejecimiento del queso no afecta el contenido de azufre	hojas de nabo	mostaza
cebollín	cebollas	cúrcuma (aunque no es alta en tioles, es realmente buena para elevar los niveles de tioles)
chocolate	papaya (ligeramente)	quinoa
café	guisantes, de todas clases	berros

col rizada	suero de maní
crema	extracto de levadura de piña (ligeramente)
Tenga cuidado con los alimentos a los que se les ha agregado polvo de ajo y cebolla, por ejemplo, carnes procesadas como las salchichas.	

La carne también tiene un alto contenido de azufre, pero la mayoría de las personas la toleran bien debido a su bajo nivel de tiol. También depende de lo sensible que seas. Si necesita limitar la carne, debe complementar los aminoácidos, especialmente la glutamina. La glutamina también ayuda a sanar el revestimiento intestinal.

1

Algunas personas con alergias por inhalación al polen tendrán reactividad cruzada con ciertas frutas: OEA o síndrome de alergia oral. Los plátanos, los cítricos y las uvas a menudo no son reactivos a menos que la persona esté directamente sensibilizada a ellos como una alergia alimentaria.

2

Ver apartado sobre 'alimentos con azufre' en el apartado 9.3

3

Los productos "sin perfume" a menudo tienen una fragancia neutral que enmascara. Tenga cuidado con esto y enséñele a cualquiera que compre para usted a buscarlo en los ingredientes.

4

Solución de cloruro de magnesio.

5

Si aplica mucho Aspercreme, parte de la aspirina entra en su

sangre. No tome su dosis máxima de aspirina por vía oral al mismo tiempo. Si tienes zumbidos en los oídos, estás exagerando con la aspirina.

6

Si usa crema de hidrocortisona todos los días o con mucha frecuencia, limite su aplicación diaria a 2 cucharaditas. Un tubo de una onza debería durar una semana o más. Si lo está usando más rápido, disminuya la velocidad.

Tabla 9.4

Suplementos altos en tiol

ALA (Ácido Alfa Lipoico o Ácido Tióctico). Obviamente, esto debe usarse con fines de quelación en algún momento, ya sea que sea intolerante al azufre o no. Si es sensible al azufre, es posible que solo tolere pequeñas cantidades de ALA, así que comience con poco por si acaso. Esto no siempre es cierto, pero vale la pena recordarlo. Además, no tome ALA durante su prueba de exclusión de azufre.

Tabla 9.4

Suplementos altos en tiol

bromelina y papaína (use enzimas derivadas de animales)

clorella

curcumina

cisteína (1-cistina) fuente láctea acidophilus

DMSO

extractos de los alimentos con alto contenido de azufre glutatión

N-acetilcisteína (NAC)

Metilsulfonilmetano (MSM)

Metionina (se convierte en cisteína)

S-adenosilmetionina (SAME)

Cúrcuma (si bien no contiene tioles, es realmente bueno para elevar los niveles de tioles)

Tabla 9.5

Cargando		lista de alimentos	
dientes de abulón		langosta	sabio
acai	coco seco/ fresco*	nísperos	salami
bellota squach aceite	de hígado de bacalao	lichi	salmón
alcohol t	cilantro (especia)	especia macis	sal
maíz de pimienta de Jamaica		caballa	sardinas
extracto de almendra	maíz (dulce)	mahi mahi	vieiras
leche de almendras	aceite de algodón	maíz	semillas - girasol, linaza, calabaza, lino
anchoas pepino mangos			sémola
chile ancho	fechas	Marjorie	aceite de sésamo , pero semillas de sésamo tienen un alto contenido de azufre de tiol

anatto soy		carnes preparadas con ablandador	tiburón
Tabla 9.5			
Cargando		lista de alimentos	
anís	semilla de eneldo	como	mariscos
manzanas	hierba de eneldo	champiñones	camarones (frescos)
pescado seco	de arrurruz	pasta de jugo de limón	gambas no congelada
alcachofas (francés)	pato	nuez moscada	ahumado, humo líquido
berenjena (todas las formas)	Anguila	avena	pescado ahumado
palta	berenjena (todas las formas, por ejemplo, berenjena japonesa)	arenque ahumado	pulpo
tocino	saúco	aceitunas (verdes o negras)	caracol

semillas de hinojo plátanos		piel de naranja, ralladura de naranja de sorgo	
brotos de bambú	pescado fermentado	aceite de soja orégano	
cebada	higos	ostras	calabaza espagueti
albahaca	platija	pimenton	menta verde
hojas de laurel,	fruta (todas las frutas, excepto la papaya y las la piña, son bajas en tiol)	perejil	espelta
carne de res	gallina de juego	parships anís estrellado	
carne de caza de hígado de res		pasilla chile	calabazas (bellota, nuez moscada, espagueti de verano, invierno, cuello torcido amarillo, calabacín)
cerveza	gelatina	duraznos	batata
remolachas	jengibre	peras	tapioca
bayas	raíz de jengibre (fresco)	albahaca tailandesa de menta	

arándano extracto	jengibre especias	pimientos tomillo	
negro ganso a la pimienta		pimienta blanca	tomatillos
Tabla 9.5			
Lista de alimentos bajos en tiol			
Bolonia	Grosella	pepperoni (a veces contiene ingredientes añadidos como el ajo)	Tomates
panapen	pomelo	caqui	trucha
azúcar morena	jugo de toronja (exprimido)	Faisán	atún
trigo bulgaro guayaba		pescado en vinagre	pavo (carne oscura)
manteca	Hipogloso	paloma	pavo (carne blanca)
calabaza moscada	también	ciruela	vaina de vainilla (extracto)

Cantalupo	hierbas, frescas (albahaca, tomillo, romero)	polenta	Venado
alcaravea	Miel	semilla de amapola	vinagre (blanco)
carvi	melón dulce	granada	agua castañas
cardamomo	espasmódico	cerdo	sandía
carpa	hígado de cerdo	caballa real	trigo
zanahorias	kiwi	papas	pimienta blanca
casaba melon kumquats		codorniz	azucar blanca
mandioca	cordero	conejo	harina de trigo integral
apio	lavanda	acelga roja	calabaza de invierno
semilla de apio	hierba limón pimienta roja		Worcestershire salsa
cereza	limón	arroz	batatas

pollo (cáscara de limón blanco, leche de limón oscuro y gluten)	carne de calabaza y	arroz (hecha de carne torcida de arroz amarillo, ralladura de órganos)	aceite de limón
higado de pollo	lechuga	hojas de romero	calabacín
canela	limas	centeno	
almejas	hoja de lima	salami	
<p>* No hay una cantidad significativa de precursores de tioles o tioles en el coco. Sin embargo, algunos productos de coco están sulfitados para mantenerlos de color blanco. Lee la etiqueta.</p>			

Tabla 9.5

Lista de alimentos bajos en tior

** cerveza, vino, licores: todo bajo en tior, a menos que alguien agregue una fuente de tior, por ejemplo, leche o espárragos en un Bloody Mary o una cebolla en un martini

Tabla 9.6

Suplementos que son seguros y apoyan las vías del azufre

el molibdeno es muy bueno para apoyar la vía del azufre y vale la pena complementarlo. Dosis = 500 - 1000 mcg/día.

Si tiene niveles elevados de cisteína y quiere convertir algo de glutatión, tome una proporción de peso de glutamina y glicina de 2:1 y su cuerpo hará lo mismo.

descansar.

9.4. Notas generales sobre la dieta.

Lo más importante es comer orgánico y luego averiguar cómo reaccionas a los tóxicos. Después de eso, hay una gran cantidad de dietas para probar. Lo que es confuso es que, con la complicada desregulación metabólica de la persona tóxica por mercurio, lo que funciona para una persona puede no hacer absolutamente nada para otra, ¡o incluso empeorarla! No puedes asumir simplemente porque una dieta totalmente crudivegana resolvió todo tipo de problemas para ti que va a ser lo correcto para tu vecino igualmente tóxico. Es posible que necesiten comer bistecs y tocino para sentirse bien.

Muchas personas sienten un fervor casi religioso por sus creencias nutricionales. Asumen que lo que ha funcionado para ellos es lo que todos deberían estar haciendo. No hagas caso al proselitismo nutricional. Vas a tener que averiguar por ti mismo lo que funciona. ¡Quizás seas una de esas personas afortunadas que pueden comer casi todo sin problema!

A continuación se muestra una lista de dietas que quizás desee probar. Casi todos tienen libros y sitios web dedicados a cómo hacerlos.

- Una dieta orgánica y natural, que se explica anteriormente y restringe los productos químicos artificiales.
- Una dieta basada en su nivel de tóxicos como se explicó anteriormente.
- Una dieta de rotación, algo complicada de hacer pero que puede ayudar a personas sensibles a todo.
- Una dieta vegetariana, que es muy calmante.
- Una dieta estilo Atkins o cetogénica que restringe los carbohidratos.
- La dieta de carbohidratos específicos (SCD), la dieta de ecología corporal (BED), las dietas FODMAP GAPS y Best Bet , que restringen ciertos tipos de carbohidratos.
- Las dietas Feingold o FAILSAFE que restringen algunos productos químicos naturales de los alimentos.
- Las dietas Sin Gluten/Sin Caseína (GFCF) y Sin Gluten/Sin Caseína/Sin Soja (GFCFSF) que eliminan el gluten, la caseína y la soja. Estos son muy

alérgenos comunes para las personas tóxicas.

Recuerde, las restricciones dietéticas, como tomar medicamentos y suplementos nutricionales, son para ayudarlo a sentirse mejor mientras se desintoxica. Cuando recupere su salud, debería poder comer lo que quiera y sentirse bien.

No se preocupe demasiado si simplemente no puede controlar lo que come tan estrictamente como se requiere para adherirse a esta o aquella dieta. Del mismo modo, si siente que el esfuerzo por el alivio de los síntomas que obtiene simplemente no vale la pena. Su única preocupación debe ser lo que funciona para usted. No se preocupe por lo que los demás piensen acerca de sus elecciones dietéticas.

10 ORGANIZACIÓN Y PRÁCTICAS

ASUNTOS: ORGANIZARSE USTED MISMO

El envenenamiento por mercurio provoca confusión mental y afecta la memoria a corto plazo. La quelación puede empeorar todo esto, al menos al principio. Prácticamente todos los quelantes se han encontrado en medio de la noche sentados al borde de la cama, completamente aturdidos, incapaces de recordar si tomaron la píldora o no. Es una buena idea implementar algunas estrategias y sistemas para realizar un seguimiento de lo que está haciendo. A continuación se presentan algunas ideas que hemos encontrado que funcionan bien.

10.1 Recordar tomar sus suplementos

10.1.1 Un práctico pastillero

Recuerde tomar sus suplementos es importante porque cuando no los toma, sus síntomas pueden empeorar y dificultar cualquier cosa. Nos gusta mucho el pastillero de la figura 10.1 que tiene compartimentos diarios removibles. Puede quitar un compartimento y llevarlo consigo a lo largo del día en lugar de tener que llevar todo el pastillero. Los compartimentos son transparentes para que pueda saber si tomó sus suplementos o no. La caja le recordará que debe tomar sus pastillas a tiempo. Déjalo afuera en un lugar donde lo verá todo el tiempo.

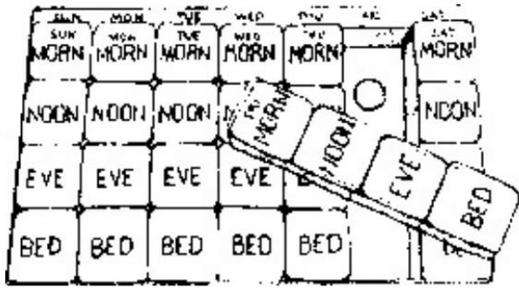


Figure 10.1. An example of a pill tray

Si es torpe, tiene temblores, ha estado encontrando pastillas en el suelo o tiene problemas para llevarse todas las pastillas del controlador de vitaminas a la boca, es posible que desee verter las pastillas en un vaso de chupito antes de tomarlas. Esto hace que el manejo de las pastillas sea cómodo y rápido. No llene el vaso de chupito más de la mitad con pastillas. Por lo general, de ocho a nueve píldoras es lo máximo que una persona puede tragar al mismo tiempo. El objetivo aquí no es tomar más píldoras a la vez, sino no dejar caer las píldoras que está tomando.

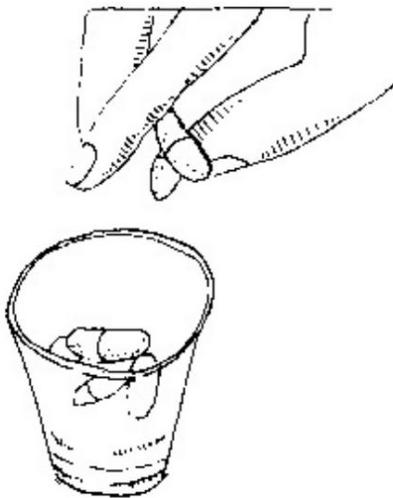


Figure 10.2. Filling a shot glass with pills



Figure 10.3. Taking pills with the shot glass

10.1.2 Llenar su pastillero

Empaque un cuidador de pastillas una vez a la semana en lugar de lidiar con muchas botellas varias veces al día. Es sorprendente lo difícil que puede ser esta simple tarea cuando su cerebro está confundido por el envenenamiento por mercurio. Trate de poner todos los frascos de suplementos en una tapa de caja y sáquelos uno a la vez mientras llena su pastillero. Cuando haya terminado con una botella, póngala en otro lugar. cuando tu caja

top no tiene más botellas, ha terminado con esta tarea semanal. Numerar las botellas de suplementos también puede ayudar. Simplemente coloque una etiqueta en la tapa con el número. De esa manera, puede asegurarse de que no se perdió ninguno.

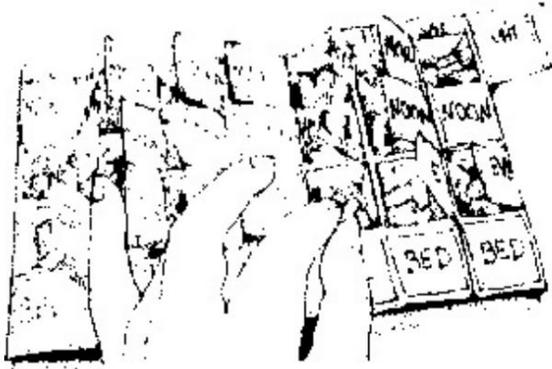


Figure 10.4. Filling a pill box



Figure 10.5. Using a box top to hold bottles

10.2 Recordar tomar sus quelantes

Lo MÁS importante que debe recordar es tomar sus dosis de quelante a tiempo. Puede olvidar sus suplementos de vez en cuando, llegar temprano o tarde, o perderlos por completo. Pero si olvida una dosis de quelante, tiene que abortar la ronda, y eso puede hacer que se sienta realmente enfermo. También es tiempo perdido en su búsqueda de la salud. Todo el mundo ha olvidado tomar su pastilla cuando sonó la alarma. No dejes que suceda a menudo. Si no tienes el hábito escrupuloso de tomar la píldora de inmediato tan pronto como escuches esa alarma, te garantizamos que terminarás preguntándote: "¿Me tomé la maldita cosa o no?" Es posible que desee utilizar una lista de verificación para marcar cuándo toma su píldora. Sabemos que suena ridículo, pero lo mirará cinco minutos después de que se suponía que debía tomar la píldora porque no recordará si lo hizo o no. Ambos pasamos por esto. Tú también lo harás.

Aquí hay algunas buenas ideas para recordar tomar sus quelantes.

10.2.1 Alarmas

Los teléfonos celulares tienen una función de alarma en la que puede configurar varias alarmas.

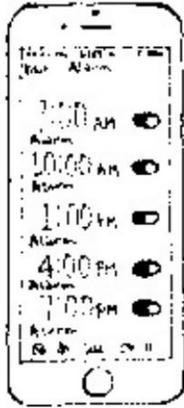


Figura 10.6 Un teléfono celular con alarmas configuradas.

En su defecto, puede ir a la farmacia y comprar un montón de despertadores baratos y configurarlos uno tras otro de esta manera:

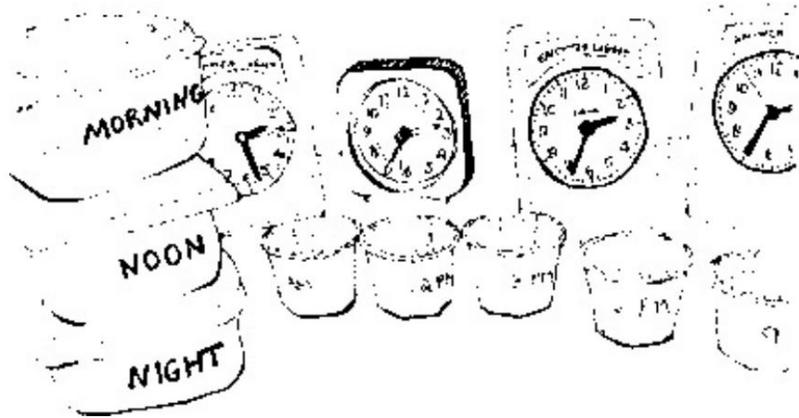


Figura 10.7. Un conjunto de relojes de alarma de marcación

Los relojes de dial de estilo antiguo son más convenientes porque no diferencian la mañana de la tarde, por lo que solo necesita cuatro para hacer cada tres horas durante todo el día. Las alarmas digitales más modernas cuando están configuradas para las 9 a. m. no volverán a sonar a las 9 p. m., por lo que necesita ocho de ellas.

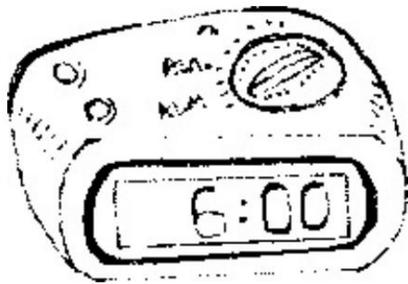


Figura 10.8. Un despertador digital

Otra buena opción para realizar un seguimiento de su programa de quelación es un reloj con alarma vibratoria. Pueden ser un poco difíciles de programar cuando te sientes confundido, pero tienen la ventaja de estar siempre en tu muñeca. Puede configurarlos para que suenen, vibren o ambos. Muchos están disponibles donde puede configurar ocho alarmas diferentes al día. Hay disponibles relojes con hasta 12 alarmas al día.



Figura 10.9. un reloj despertador

10.2.2 Pastilleros etiquetados y otras estrategias

Este es un pastillero con una ranura para corresponder a cada alarma y cada dosis. Si no puede recordar lo que hizo, simplemente marque la casilla correspondiente y si la píldora todavía está allí, no la tomó.

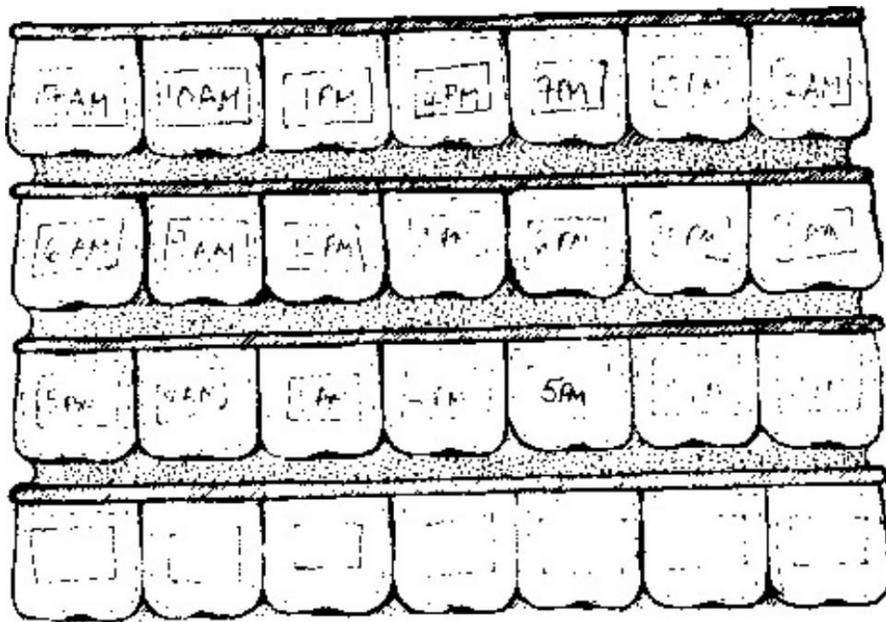


Figura 10.10. Un pastillero con cada dosis etiquetada para una ronda completa

10.2.3 Vasos de papel

Otro buen sistema son las pilas de vasitos de papel para píldoras. Puede escribir el tiempo de dosificación en el exterior de cada taza. (Ver figura 10.7.)

10.2.4 Listas de verificación

También puede mantener una lista de verificación para realizar un seguimiento de lo que está sucediendo con su programa de quelación. Las listas de verificación se pueden hacer en papel o en una pizarra.

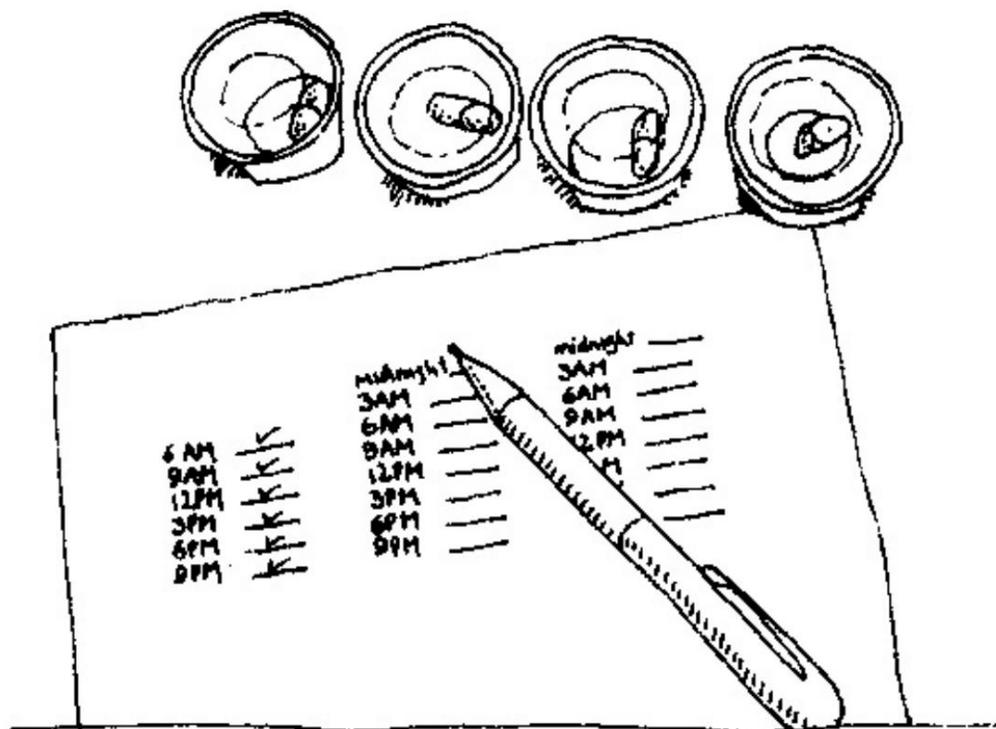


Figure 10.11. An example of a checklist

10.2.5 Tu dosis nocturna simplificada

Mantenga su dosis nocturna y un vaso de agua en una mesita de noche. De esta manera, cuando suene la alarma, puedes meterla en tu boca, tomar un trago de agua y volver a dormir. Asegúrese de organizar las cosas de tal manera que pueda saber con certeza si tomó esa dosis o no. Es posible que deba colocar la alarma fuera del alcance del brazo para que no la golpee y vuelva a dormir y olvide su dosis.

10.3 Llevar un registro o diario

Un fenómeno interesante de la naturaleza humana es la rapidez con que olvidamos las malas experiencias. Lleve un diario, de lo contrario, es posible que no aprecie el progreso real que está logrando. Un diario también puede brindarle pistas retrospectivas sobre las cosas que hizo que lastimaron o ayudaron. Tal vez probó una nueva dieta o un nuevo suplemento. Si tiene un registro de síntomas, tiene alguna forma de averiguar qué sucedió.

November 28 2014

But is waking better Not well found
poop but not bad. Energy not bad. Not
too much heart burn. Went to visit Wanda
and had to pull off the road and take a nap

☹️ 29-30 !!!!!!!

Dec 1. Wake up a couple hours past sleep
waking well. Seat again with some discomfort -
☹️ That thing put not a good out
Kitty baby by now it's a day. (Kitty's)
mum

Figura 10.12. Esto es del diario de quelación esporádica de Rebecca.

Wednesday okay

☹️ Tuesday good day !!

😊 Friday - also good. Tired her attack after
lyon & cleaning - took a nap & was okay

☹️

☹️ ☹️ ☹️ ☹️ digestion fucked up.

☹️ Mon AM Went Swimming
at 11:00 AM -

Figura 10.13 Más del diario de quelación de Rebecca. Solo necesita mantener información básica como esta.

10.4 Organizar el resto de tu vida

Muchas personas con mercurio no tienen ningún problema visible. No existe una etiqueta que la convención social acepte como "serio". No es como el cáncer que la gente entiende. La familia, los amigos y los médicos que están perfectamente sanos pueden considerar que no estás enfermo, sino una especie de hipocondríaco fingido. Pueden encontrarte egoísta y egoísta. Ante esta actitud puede que incluso empieces a dudar de ti mismo y a pensar que realmente todo esto es culpa tuya. Puede pensar que es algo que está imaginando y que debería esforzarse más y tener más disciplina. ¡Esto no es verdad! Estás envenenado y estás enfermo y estás tomando medidas valientes para mejorar.

Mejorar es ahora tu trabajo más importante y todo lo demás pasa a segundo plano. Date cuenta de que tienes mucha menos energía y tiempo que una persona sana. Olvídate de hacer cosas. Solo haz lo mínimo que puedas obtener

lejos con. Tu nuevo e importante trabajo es sanar. Tenga en cuenta las instrucciones de los asistentes de la aerolínea de ponerse su propia máscara de oxígeno primero si el avión pierde presión de aire. No ayudes a nadie cuando estás enfermo, ni siquiera a ti mismo. Preocúpate por los grandes logros después de que estés mejor. En este momento, solo consume sus suplementos y pase la siguiente ronda de quelación. Los pequeños logros cotidianos como este conducirán al gran logro de la recuperación.

Si tiene la suerte, que es a la vez buena y mala, de que se acepte un diagnóstico como "grave" y "que no es culpa suya", como esclerosis múltiple, enfermedad de Parkinson, lupus, diabetes o incluso síndrome del intestino irritable, al menos tendrá algunos aceptación social de que estás enfermo. Sin embargo, es poco probable que obtenga mucha aceptación social y apoyo cuando decida hacer quelación y mejorar en lugar de sufrir mucho y morir de la forma en que la sociedad cree que debe hacerlo.

Por supuesto, si tienes algún diagnóstico psiquiátrico, todos pensarán que crees en el mercurio porque estás loco. Las personas pueden incluso ser obstructivas cuando tratas de controlar tu dieta, tomar suplementos y quelatos. No es probable que obtenga mucho respeto o apoyo en esta situación.

Con o sin diagnóstico, y con o sin un papel que desempeñar como paciente de una "enfermedad real", una cosa es segura, estás enfermo y no tienes tanta energía y concentración como una persona sana. Para mantenerse funcional, tendrá que dedicar mucho tiempo y energía a la dieta, los suplementos y cualquier otra cosa que sea necesaria para mantener sus síntomas bajo control. Entonces necesitará quelarse para que finalmente se recupere. Cuando comience, estará poniendo energía y organización en la quelación, así como en todo lo demás.

Deshágase de trabajos y responsabilidades innecesarias. Explique lo que está haciendo a su familia y amigos si lo escuchan y obtienen su apoyo. Hágalo de todos modos, incluso si no son de apoyo. Prepárese para concentrarse en usted mismo y en su salud durante bastante tiempo. Si tiene suerte, comenzará a sentirse mejor de inmediato, pero si es parte de la legión de personas que han sido envenenadas durante décadas, puede esperar pasar algunos años en esta tarea. Si tiene ahorros, es posible que necesite usarlos. Este es el tipo de cosas para las que la gente ahorra.

Hará algunos descubrimientos sorprendentes sobre quién se preocupa realmente por usted y quién no, sobre en quién puede o no puede confiar. No dejes que esto te moleste. Sea práctico y pragmático. Estás haciendo algo inusual que no

encajar en la vida y las creencias de muchas personas. Es posible que deba distanciarse de algunas personas cercanas. Cuando mejore, puede retomar esas relaciones donde las dejó. Por otro lado, algunas personas con las que quizás no seas tan cercano en este momento serán comprensivas y compasivas. Deja que sean tus amigos. Deja que te ayuden. Aprecia a las personas que están dispuestas a darte lo que necesitas en lugar de lo que creen que necesitas. Alégrate de que haya personas que respeten tus necesidades reales y déjalas entrar en tu vida.

Si tiene alguna opción al respecto, obviamente este no es un buen momento para cambiar de trabajo o iniciar un negocio o para mudarse de un lugar familiar o conveniente.

10.4.1 Algunas sugerencias útiles para hacer la vida más fácil

- Ponga todas sus facturas recurrentes como electricidad, cable, agua, etc. en pago automático para que no tenga que preocuparse por escribir cheques todo el tiempo.
- tenga una mesa especial donde ponga todas sus facturas y asuntos importantes—y su caja de vitaminas. Elija un lugar por el que camine y mire con frecuencia.
- si puede permitirselo, haga que una persona de limpieza venga cada una o dos semanas
- Consiga un calendario mes por mes del tamaño de un papel secante de escritorio y colóquelo en la pared cerca de su teléfono, donde pueda verlo fácilmente y no se pierda. Escriba sus citas en eso y asegúrese de consultarlo todos los días. Mantenga dos meses visibles para que pueda ver las citas y las tareas que vencen en los primeros días del próximo mes. No confíes en ti mismo para recordar nada.
- compre un hermoso cuaderno nuevo y una hermosa pluma y lleve un diario. O hacerlo en un archivo de computadora. Mantenga un registro de cómo se siente y qué está haciendo con sus píldoras y actividades; necesitará esta información para resolver problemas más adelante.
- si no puede decidirse por algo, tire una moneda al aire. Oblígate a tomar una decisión. Pocas decisiones valen la pena agonizar. Necesitarás toda la energía mental que ahorres haciendo esto para algo que es realmente importante.
- haga listas de cosas por hacer y manténgalas en su mesa especial descrita anteriormente. Haz primero la tarea más importante de la lista y cuando la hayas terminado, táchala. Cuando la lista sea demasiado larga, deséchela y comience de nuevo. Si no recuerdas algo, es

no era tan importante. Si realmente fue importante, volverá a la mente.

11 CONCEPCIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA

El mercurio en el cuerpo de una mujer embarazada es un riesgo para su bebé. Ella y su bebé también comparten los mismos genes que la hicieron susceptible al mercurio en primer lugar.

Si le han quitado los empastes de mercurio en los últimos 18 meses, o ha hecho quelación en los últimos seis meses, asegúrese de no quedar embarazada.

11.1 Si está embarazada

- NO intente desintoxicar nada.
- NO quite ni haga ningún trabajo en los empastes de amalgama
- NO, bajo ninguna circunstancia, reciba una vacuna contra la gripe u otra vacuna sin importar lo que diga el médico.
- NO use más de 25 000 UI de vitamina A al día
- NO use más de 500 mcg de yodo al día.

1

En California, por supuesto, las leyes de la naturaleza son diferentes y las mujeres embarazadas deben limitar su ingesta a 10.000 UI diarias, igual que en Arkansas $71=22/7*3,14159...$ Y por supuesto todo lo que el médico quiera hacerte mientras embarazada, o para su bebé una vez nacido, es totalmente seguro y no tiene nada que ver con por qué todos los niños hoy en día son TDAH, asmáticos, alérgicos, autistas o tienen problemas de aprendizaje a pesar de que sus abuelos están bien.

- Sí tome 800 mcg de ácido fólico y 200 mg de magnesio con las comidas ya la hora de acostarse, además de cualquier otra vitamina que tome.
- ASEGÚRESE de que su tiroides esté funcionando correctamente. Si se le administra terapia para esto, asegúrese de que se administren las versiones T3 y T4 de la hormona independientemente de si el médico entiende por qué es necesario.

11.2 Después del nacimiento de su hijo

Después de que nazca su hijo, no permita que le administren ninguna vacuna. Tenga otro adulto con usted que seguirá al niño por el hospital y lo prevendrá.

Escriba "NO HAY VACUNACIONES" en cada hoja de papel que le den.

Si tiene un problema con el mercurio, su hijo es especialmente susceptible a las lesiones por vacunas. Si algún médico finge que las vacunas son seguras, pídale que le permita escribir en el cuadro que se niega a firmar la gran pila de exenciones legales. Ya habrá tiempo de sobra para vacunarlos más tarde. No permita que su hijo reciba ninguna vacuna que no sea la del tétanos o una para una enfermedad actualmente epidémica en su jurisdicción hasta por lo menos los 5 años, si es que lo hace.

Si por alguna razón es inevitable vacunar a su hijo, pídale a la enfermera que le permita manipular y leer el vial de la vacuna y el papel que viene con él. Asegúrese de que sea la vacuna que le indicaron. Asegúrese de que solo haya una dosis en el vial (todos los viales multidosis se conservan con mercurio, sin excepciones). Asegúrese de que los papeles y el vial indiquen que no contiene conservantes. Luego observe a la enfermera preparar la jeringa y aplicar la vacuna. No dejes que esto ocurra fuera de tu vista. Estas precauciones reducirán los riesgos para su hijo, pero los riesgos de la vacunación siguen siendo bastante importantes.

Si la vacunación es inevitable para su hijo, cuanto más tiempo la posponga, más segura será. Aplazar. Demora. Levantar obstáculos. Estíralo. Solo permita que se administre una vacuna en cada visita. Cancelar citas y reprogramarlas. En la mayoría de los casos, las personas piensan que la vacunación es inevitable, pero en realidad pueden evitarlo si son creativos.

Si tiene un bebé pequeño ahora y está amamantando, continúe pero no haga quelación y no altere los empastes de amalgama. Incluso si eres muy tóxica, tu leche materna sigue siendo mucho mejor para tu bebé que la fórmula. La lactancia aumenta la probabilidad de que su bebé se mantenga saludable.

Sea firme en su resolución de no permitir que ningún médico lo disuada de nada de lo anterior. Si cree que su vida es difícil ahora que está enferma y tiene que cuidar a un bebé, piense cuánto peor será estar enferma y tener que cuidar a un bebé con daño cerebral. No te arriesgues. Cuida de ti y de tu bebé adecuadamente.

No permita que nadie más lleve a su bebé al médico a menos que esté completamente seguro de que no permitirá que vacunen al bebé. Los esposos y los padres no son una excepción. Los médicos los convencen fácilmente para que se vacunen, sin importar cuántos millones de veces les hayan advertido que no permitan que esto suceda.

11.3 Calendario de precauciones básicas

- NO conciba dentro de los dieciocho meses posteriores a la extracción de la amalgama final. *
- NO conciba dentro de los seis meses posteriores a su último uso de quelantes.
- desde la concepción hasta el destete NO realice ninguna desintoxicación ni trabaje con empastes. Trate de evitar todas las exposiciones al mercurio. Tenga cuidado de no movilizar el mercurio de sus empastes (si los tiene) haciéndose un trabajo dental, cepillándose demasiado enérgicamente o bebiendo bebidas calientes. Cuando esté amamantando, si le hacen un trabajo dental por error, debe “sacar y vaciar” durante cuatro días y luego reanudar la lactancia regular.
- tenga cuidado de NO quedar embarazada accidentalmente. Utilice todo tipo de precauciones para evitar esto.

Como mínimo seis meses después de su última ronda de quelación y 18 meses después de la extracción de la amalgama, evalúe su salud. Si sus síntomas parecen estables, puede considerar concebir, pero no existe una regla simple y todos somos diferentes.

12 ¿TU HIJO TAMBIÉN NECESITA QUELAR?

La susceptibilidad al mercurio a menudo se debe a factores genéticos. Si tiene una intoxicación crónica por mercurio, el resto de su familia también está en riesgo. También es posible que haya estado expuesto de alguna manera en su casa. En este caso, sus hijos corren peligro ya que los niños son más sensibles que los adultos. Deberá evaluar a sus hijos para decidir si necesitan quelación. Afortunadamente, los niños son mucho más fáciles de quelar que los adultos.

A las personas a menudo les resulta confuso determinar si un niño necesita ser quelado. Mientras el niño no tenga empastes de amalgama, lo más simple es simplemente darle

es un intento Solo necesitarás unas pocas semanas para saber si van a responder. No es muy caro, ni implica análisis de sangre invasivos y aterradores. Una prueba de cabello a menudo es informativa y solo implica cortar un poco de cabello. (La información sobre las pruebas de cabello se encuentra en la sección 4.2). Se puede encontrar más información en Interpretación de la prueba de cabello: encontrar toxicidades ocultas junto con informes de casos sobre muchos niños tóxicos. Si el mercurio está causando un problema, su hijo mejorará con la quelación. Si no es mercurio, no pasará nada. No tiene nada que perder excepto un futuro de sufrimiento y dolor que ni usted ni su hijo necesitan experimentar.

Si algo sospechoso le sucede a su hijo, vale la pena probar la quelación. Por “sospechoso” queremos decir: llegar tarde a los hitos del desarrollo, tener ciertos problemas de desarrollo o de salud, tener problemas dietéticos o ser diferente de otros niños en algunas formas específicas. Todos estos se detallan a continuación.

El crecimiento y desarrollo de los niños son procesos muy bien regulados y reproducibles. Cada niño sano y normal se desarrolla y crece casi de la misma manera que los demás. Es por eso que los CDC pueden proporcionar listas de verificación que grafican qué comportamientos comenzarán a qué edad.

Los niños no se quejan ni siquiera de una discapacidad grave hasta por lo menos el quinto o sexto grado. Asumen que todo el mundo es como ellos. Los médicos esperan a que los padres se quejen y luego hacen el diagnóstico haciéndoles preguntas sobre el niño. Una discapacidad leve como el TDAH no se detectará hasta la edad adulta a menos que usted, el padre, se dé cuenta de lo que está pasando.

Hemos desarrollado algunos gráficos de una variedad de fuentes y los hemos puesto en un formato que es fácil de usar. Si su hijo no está siguiendo estos gráficos, o si no se está desarrollando como los hijos del vecino, o como la abuela recuerda que usted se desarrolló, algo anda mal. Demasiado mercurio suele ser el problema.

El desarrollo normal se reanudará tan pronto como saque el mercurio.

Los gráficos muestran los plazos. Su hijo debe hacer cada cosa enumerada en la tabla antes de la edad indicada. Si no ha sucedido para entonces, algo anda mal y necesita hacer un seguimiento. Si muchos de los hitos se retrasan o no se han cumplido en absoluto, es un gran problema y, por lo general, un problema de mercurio. Si no es mercurio, podría ser plomo, antimonio o arsénico, pero todos estos son quelables.

Si tiene un libro para bebés o un diario, consúltelo para obtener las fechas de los hitos. Si no, revise sus fotos, videos y correos electrónicos. Si sabe que su hijo ha perdido muchos hitos, ha dejado de progresar o ha retrocedido, definitivamente es hora de quelarse.

Después de las tablas hay una discusión de otros problemas que pueden surgir si su hijo tiene demasiado mercurio y necesita quelato. No hay un calendario para estos problemas, ya que pueden surgir en cualquier momento.

12.1. Teething Chart

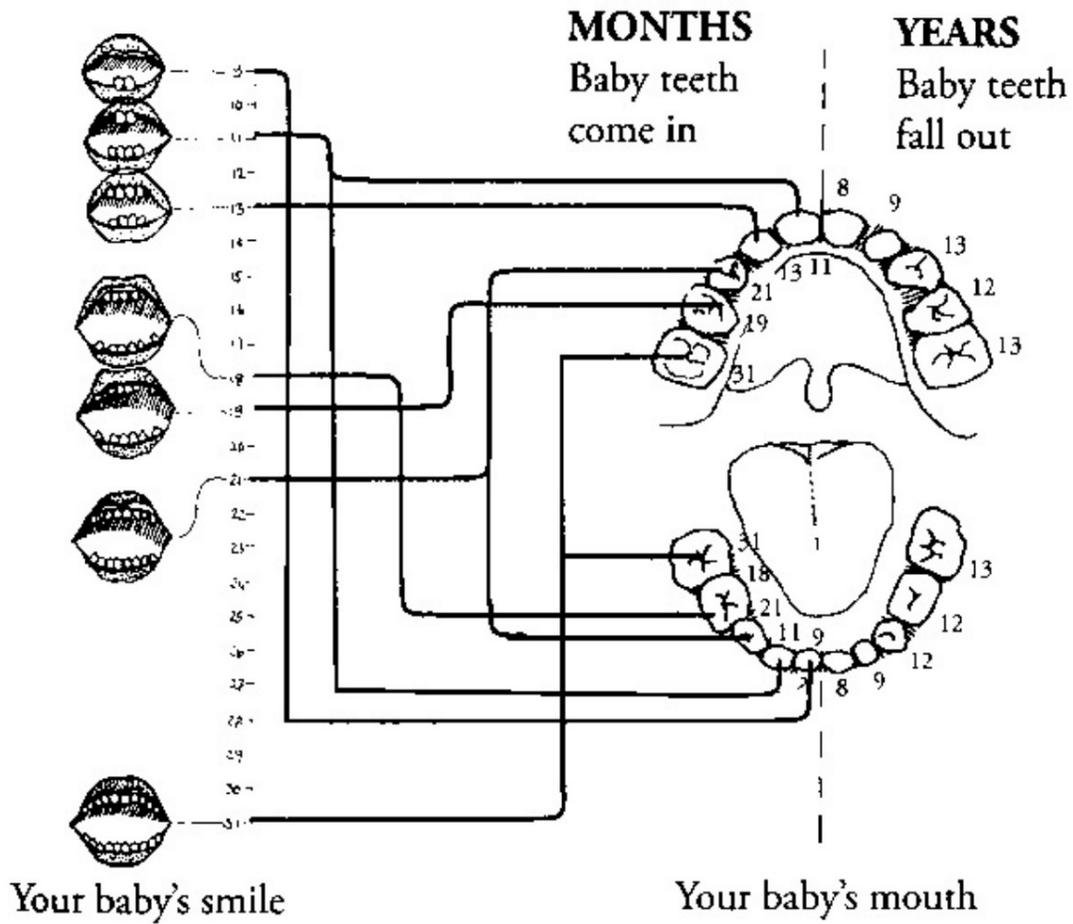


Figure 12.1. When your baby's teeth come in and fall out

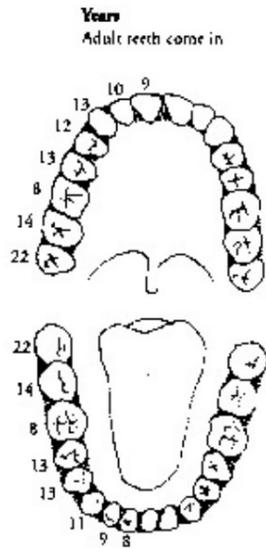


Figure 12.2. When your child's adult teeth come in

Las cifras anteriores son una línea de tiempo de cuándo deben salir y caerse los dientes de los niños. La figura 12.1 muestra cómo deberían verse los dientes de su bebé a medida que crece. El lado izquierdo de la figura muestra cuándo debe salir cada diente de leche (en meses); el lado derecho muestra cuándo se debe caer cada diente de leche (en años). La figura 12.2 muestra cuándo deberían salir los dientes permanentes (en años).

Si los dientes de su bebé salen o se caen antes del tiempo que se muestra en estos gráficos, está bien. Si su bebé tiene más dientes en la boca que los que se muestran en la Figura 12.1, también está bien. Los dientes también pueden aparecer en un orden ligeramente diferente. El problema surge si algunos dientes no salen a la edad correcta. Eso no es normal y necesitas averiguar qué está mal. Si alguien te dice: "Es normal, no hay nada de qué preocuparse, algunos niños son así", se equivoca.

Una cosa a tener en cuenta si los dientes de su hijo no salen a tiempo son las hormonas tiroideas bajas. Los niveles bajos de hormona tiroidea deben corregirse temprano. La tiroides baja puede causar retraso en la dentición, así como retraso en el crecimiento (retraso en el crecimiento, caminar y hablar). También puede causar una reducción permanente del coeficiente intelectual y mala dentadura de por vida. Tanto el mercurio como el plomo deterioran la función tiroidea.

Otra señal de advertencia de niveles bajos de tiroides es un niño que está contento, duerme toda la noche, no está irritable y parece un "buen bebé" antes de los cuatro meses.

12.2 Cronología de los hitos del desarrollo

Esta línea de tiempo muestra una gran cantidad de cosas que los niños comienzan a hacer a medida que se desarrollan. Cada frase es un hito. Los tiempos son la edad en la que su hijo ya debería haber hecho esto. Si no está sucediendo a la edad indicada, algo anda mal. Si se pierden varios hitos, generalmente es mercurio. Si no es mercurio, suele ser algún otro metal tóxico.

Si su hijo era un bebé prematuro, debe calcular una edad corregida para usar con estos plazos. Estas tablas son para un niño nacido a las 40 semanas de gestación.

Tabla 12.1

Cronología de los hitos del desarrollo

EDAD	LO QUE TU HIJO YA DEBE ESTAR HACIENDO
2 meses	• te devuelve la sonrisa
contacto visual	• NO debe dormir toda la noche hasta ahora 4 meses • disfruta el contacto visual
5 meses	• sonríe espontáneamente
6 meses	• sonríe y comparte el disfrute
7	• el horario de sueño y vigilia se ha convertido en meses predecibles
menudo vuelve hacia	• se sienta sin apoyo 8 • se vuelve hacia una voz meses • sonríe a menudo
10 meses	• dice "mamá y "papá" pero a menudo no a la persona adecuada • se vuelve tímido con los extraños • se aferra a la madre
	• se para con ayuda

12 meses	<ul style="list-style-type: none">• balbuceos y puntos• responde al nombre• te mira a los ojos• sabe una palabra más allá de "mamá" y "papá"
14 meses	<ul style="list-style-type: none">• gatea sobre manos y rodillas • camina con ayuda• se para en sus propios pies• utiliza "mamá" y "papá" para la persona correcta
16 meses	<ul style="list-style-type: none">• apila 2 bloques• usa palabras sueltas
17 meses	<ul style="list-style-type: none">• bebe de una taza
18 meses	<ul style="list-style-type: none">• camina solo • señala• cosas para comunicarse• imita a otros• juega simulando hacer cosas cotidianas que los padres hacen como hablar por teléfono, abrir la puerta, lavar los platos
Tabla 12.1	
Cronología de los hitos del desarrollo	

EDAD LO QUE TU HIJO YA DEBE ESTAR HACIENDO	
20 meses • carreras	
22 meses	<ul style="list-style-type: none">• apila 6 bloques• puede quitarse la ropa que desabrocha
24 meses	<ul style="list-style-type: none">• sabe para qué son un cepillo, un tenedor, una cuchara y un teléfono (pero no puede usarlos)• sabe 50 palabras• habla usando frases de 2 palabras• señala un objeto o parte del cuerpo que usted nombra• un extraño puede entender la mitad de sus palabras• puede subir escaleras lenta y deliberadamente• mira cuando señala cosas• el juego de simulación se extiende a cosas como alimentar a una muñeca
30 meses	<ul style="list-style-type: none">• puede pedalear un triciclo• puede usar una cuchara• puede identificar verbalmente una imagen cuando se la muestra
	<ul style="list-style-type: none">• puede subir escaleras un peldaño por paso• puede usar un tenedor

36 meses	<ul style="list-style-type: none"> • puede seguir órdenes de 2 pasos • habla en oraciones de 3-4 palabras, de las cuales un extraño entenderá 3 palabras en 4
39 meses • usa plurales	
42 meses	<ul style="list-style-type: none"> • puede ponerse pantalones, pero no usar broches ni cremalleras • no tartamudea
45 meses • da nombre y apellido	
Tabla 12.1	
Cronología de los hitos del desarrollo	
EDAD	LO QUE TU HIJO YA DEBERÍA ESTAR HACIENDO
4 años	<ul style="list-style-type: none"> • se pone una camisa o blusa pero no puede abotonarse • puede saltar • interactúa con otras personas además de la familia • participa en juegos imaginarios • puede describir sus emociones y lo que las está causando

	<ul style="list-style-type: none">• hace bromas, bromea, participa en juegos de palabras• utiliza "yo" y "tú" correctamente• puede recitar una historia favorita• puede usar oraciones más complejas que sujeto/verbo/objetos
4 años 2 meses	<ul style="list-style-type: none">• puede sostener un lápiz al estilo de los adultos
4 años 4 meses	<ul style="list-style-type: none">• puede atrapar una pelota
4 años 6 meses	<ul style="list-style-type: none">• se lava y seca bien las manos
4 años 10 meses	<ul style="list-style-type: none">• puede saltar
5 años	<ul style="list-style-type: none">• tiene amigos fuera de la familia • juega juegos de niños para niños y niñasjuegos para chicas• conoce la diferencia entre lo real y lo ficticio• cuenta historias que tienen una trama• usa el tiempo futuro• puede prestar atención a 1 tarea durante 5 minutos• un extraño puede entender cada palabra

	<ul style="list-style-type: none"> • puede vestirse sin ayuda • puede hacer abdominales
6 años	<ul style="list-style-type: none"> • juega con niños de la misma edad (o mayores) • puede concentrarse en una tarea durante 15 minutos • responde apropiadamente en una conversación y habla, usando oraciones de 5-7 palabras
9 años	<ul style="list-style-type: none"> • puede prestar atención a una tarea durante 1 hora

12.3 Gráficos de crecimiento

Los niños crecen de una manera muy reproducible. ¡Por eso existen las tablas de crecimiento!

Cuando usted va a esas visitas de "bebé sano", se supone que su médico las está completando, aunque casi ninguno de ellos se molesta. Sin embargo, puede obtener esos gráficos y usarlos. Los gráficos de la Organización Mundial de la Salud son los mejores para los bebés alimentados con leche materna, los gráficos de los Centros para el Control de Enfermedades son los mejores para los bebés alimentados con fórmula ³. Un niño con un crecimiento normal seguirá paralelo a las líneas del percentil de crecimiento. Si son promedio, altos o bajos, permanecen así todo el tiempo a menos que algo ande mal.

La línea trazada en estos problemas de gráficos de ⁴ mostrar a los niños con desarrollo crecimiento. Una vez que vea que su línea no coincide con una de las líneas en el gráfico, ¡averigüe qué está mal! Incluso los pediatras que llevan estos gráficos rara vez se molestan en hacer algo cuando aparece un problema. Por lo general, esto hace que el problema se vuelva mucho más grave de lo que hubiera sido si se hubieran tomado las medidas oportunas.

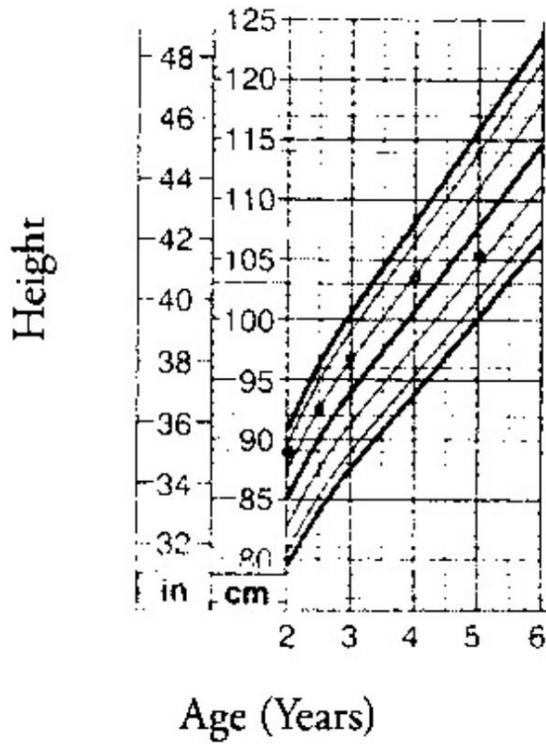


Figure 12.3 Height/Age Curve for Girls. Notice that the dots are not following any specific curve, implying abnormal growth

Años de edad)

Figura 12.3 Curva de altura!Edad para niñas. Observe que los puntos no siguen ninguna curva específica, lo que implica un crecimiento anormal

Niñas percentiles de peso para la edad

Nacimiento 3 6 9 12 15 18 21 2

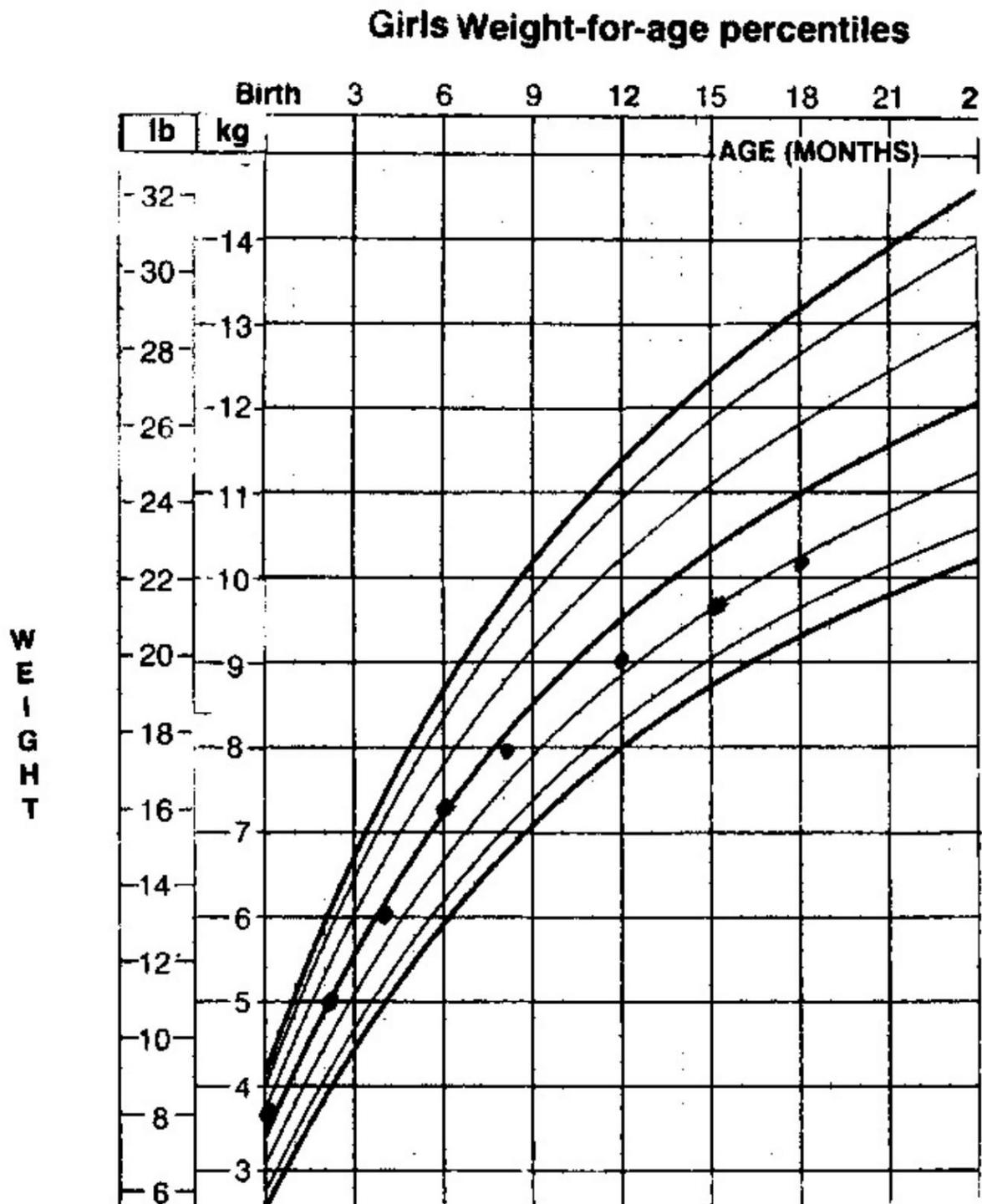


Figure 12.4 Weight/Age Curve for Girls. Notice that the dots are not following any specific curve. This implies abnormal growth.

Figura 12A Curva Peso!Edad para Niñas. Observe que los puntos no siguen

cualquier curva específica. Esto implica un crecimiento anormal.

12.4 Diagnósticos médicos

Hay una serie de diagnósticos que acompañan al envenenamiento por mercurio y plomo en los niños. Si su hijo tiene alguno de estos, probablemente necesite quelarlo.

- trastornos del espectro autista, TDAH o trastorno de la comunicación social
- epilepsia, inestabilidad del estado de ánimo (p. ej. , trastorno bipolar), esquizofrenia, trastorno obsesivo-compulsivo, depresión, anorexia, bulimia, ansiedad
- dislexia, trastorno de integración sensorial, insuficiencia de convergencia, insuficiencia acomodativa, estrabismo, ambliopía (ojo perezoso)
- necesidad de terapia de la vista, según lo diagnosticado por un oftalmólogo
- asma, alergias terribles, alergias alimentarias peligrosas
- hipotiroidismo

12.5 Alimentos y dieta

El mercurio afecta las reacciones de las personas a los alimentos. Algunas señales de que necesita quelar a su hijo son:

- sus mejillas se ponen rojas después de la cena y su comportamiento cambia
- autolimita su dieta
- su comportamiento cambia después de comer alimentos preparados coloreados como gelatina roja o verde, refresco Mountain Dew, encurtidos o concentrado de jugo de naranja enlatado
- es intolerante al gluten o tiene enfermedad celíaca
- tiene antojos y solo quiere comer dulces y almidones
- tiene gases e hinchazón después de las comidas

- tiene dolores de estómago frecuentes o problemas digestivos
- necesita estar en algún tipo de dieta especial

12.6 Sentido común

Los genes que controlan el desarrollo de su hijo son los mismos que controlaron el desarrollo de sus antepasados. Sus antepasados criaron, jugaron, aprendieron, crecieron y maduraron en un patrón consistente desde la Edad de Piedra a través de los tiempos antiguos y bíblicos, a través de la Edad Media, el Renacimiento, la Revolución Industrial, el siglo pasado hasta ahora. El desarrollo saludable normal ha sido crucial para la supervivencia de nuestra especie durante miles de años y está claro que casi todos los niños se desarrollarán normalmente si nada interfiere. Si un niño no se está desarrollando normalmente, debería sonar las alarmas con respecto a la toxicidad.

Ejemplos de comportamientos anormales son:

- su bebé tiene dificultad para amamantar y no puede aprender a succionar adecuadamente, lo que resulta en alimentación con fórmula.
- las cosas que recuerda haber hecho cuando era niño a la misma edad simplemente no son apropiadas para su hijo. No puedes simplemente enviarlos afuera y esperar que regresen a casa al anochecer como lo hizo tu madre contigo. Saldrán a la calle, saldrán corriendo o se perderán.
- otras personas actúan como o le dicen que su hijo es raro, necesita una evaluación, no se puede comportar, etc. La gente insinúa que sus hijos son malcriados debido a la mala crianza y la falta de disciplina.
- su hijo se comporta de manera extraña en lugares específicos y ha aprendido a no llevarlo allí, por ejemplo, el pasillo de detergente para ropa en la tienda de comestibles.
- abuela, tía o tía abuela hable de lo diferente que es su hijo de cómo eran sus hijos.
- usted (más a menudo la madre que el padre) no está teniendo el mismo tipo de experiencias con su hijo que sus amigos con niños pequeños están teniendo y de las que hablan.

- su hijo necesita pastillas (ya sean recetadas o no) de forma rutinaria.
- su hijo ha necesitado antibióticos más de 3 veces a los 6 años.
- el médico necesitaba colocar tubos en los oídos.
- su hijo califica para asistencia de recuperación especial en la escuela.

Otras cosas que deberían hacerte considerar la quelación son:

- su hijo tiene problemas de temperamento, rabietas, berrinches, arrebatos de ira y, a menudo, es desafiante (en comparación con otros niños).
- si deja a su hijo con vecinos o parientes por unos días (o si está divorciado y van de visita), regresan hechos un lío y tardan varios días en recuperarse.
- su hijo no puede mantener un horario de sueño estable, no puede conciliar el sueño a la hora de acostarse o se despierta en medio de la noche.
- su hijo se enferma con frecuencia o no puede recuperarse en un tiempo razonable.
- su hijo es demasiado sensible a los olores, texturas, sabores, sonidos, tacto y/o dolor.
- su hijo tiene manchas blancas en la boca o una capa blanca en la lengua.
- sabe lo que es “biomédico” y lo está haciendo con su hijo.
- su hijo no lo mirará a los ojos (en ningún momento, no solo cuando está mintiendo).
- su hijo tiene una voz aguda, nasal, plana o rara.
- la escritura y el dibujo de su hijo son muy deficientes.
- su hijo suele caminar de puntillas.
- su hijo no juega en paralelo a la edad apropiada. A menudo juegan por

alinearse los juguetes en filas.

- cualquier pérdida de habilidades previamente adquiridas o hitos del desarrollo es una preocupación importante. Esto normalmente no ocurre.

Si le preocupa que algo no esté bien pero el médico dice que todo está bien, el médico está equivocado. Tiene razón, y sofisticados estudios médicos han descubierto que esto es cierto. También es lo que escuchará de los padres de la mayoría de los niños autistas que han pasado más o menos un año tratando de que su médico pague atención.

Un padre, particularmente la madre, es mucho más sensible al estado de su hijo de lo que puede serlo cualquier médico. De todos modos, la mayoría de los médicos no estudian el desarrollo infantil más que un padre hoy en día. El médico cuenta con usted para contar sus experiencias con su hijo. No importa lo maravillosamente expresivo que sea, es simplemente imposible transmitir la riqueza y la complejidad de haber compartido la vida entera de su hijo en una cita que dura media hora, si tiene suerte.

Si cree que algo anda mal con su hijo después de leer esta sección, pruebe la quelación. Hazlo. Las instrucciones son las mismas que para un adulto. Sólo la dosificación es diferente. ⁷ En unas pocas semanas quedará muy claro si su hijo necesita quelación. Si pasa algo, tienen que hacerlo. Si no pasa nada en absoluto en la ronda o después, no lo hacen. No importará la cantidad de quelante que les des. Si no hay metales para quelar, los quelantes no tendrán ningún efecto. Si algo sucede, es porque hay suficiente metal tóxico presente para ser un problema.

[2](#)

www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/checklists/all_checklists.pdf

[3](#)

www.cdc.gov/growthcharts/who_charts.htm, www.cdc.gov/growthcharts/clinical_charts.htm

[4](#)

Hemos utilizado extractos de las tablas de crecimiento de los CDC para niñas para estos ejemplos.

[7](#)

Para obtener instrucciones sobre cómo quelear a los niños: Fight Autism and Win (segunda edición)

13 CONCLUSIÓN: UN POCO ALENTADOR

PALABRAS

Probablemente tenga problemas de salud crónicos o no estaría leyendo este libro. Debería poder obtener toda la asistencia que necesita de un médico, pero es poco probable que eso suceda. Afortunadamente, puedes curarte de la toxicidad del mercurio por ti mismo. Este libro es un manual de instrucciones sobre cómo hacerlo. Pero no es ni el libro ni el médico los que van a hacer el trabajo. Depende de usted tomar las píldoras correctas de la manera adecuada durante el tiempo que sea necesario.

Estar envenenado es diferente a tener algo como una lesión traumática o un tumor. Tu cuerpo no es como un edificio que has dañado al derribar algunos ladrillos o piedras. Es más como un río que está obstruido con basura desagradable. El veneno está interfiriendo con procesos bioquímicos dinámicos y fluidos. El veneno impide que estos procesos funcionen sin problemas y en el curso que se supone que deben seguir. Limpie el veneno y su cuerpo volverá a la salud, como un río que de repente puede volver a correr sin problemas.

El mercurio es un veneno extraño y poderoso. No solo interfiere con su capacidad de estar saludable, sino de una manera bioquímica fundamental con su capacidad de ser feliz. ¡Le instamos a quelar y desintoxicar! ¡Ten fe y aférrate a ella! Con cada ronda, reducirás tu carga tóxica. Con cada ronda, tu memoria mejorará, tu estado de ánimo mejorará, tu sueño será más profundo, tus pensamientos estarán mejor controlados, tus entrañas podrán digerir mejor la cena y te sentirás menos abrumado por la vida. -

Limpia tu cuerpo para que tu bioquímica vuelva a funcionar sin problemas. Un día, te dirás a ti mismo con sorpresa: "¡Me siento feliz! ¡Había olvidado cómo era eso!" Será como si su cuerpo se hubiera relajado y las nubes se hubieran abierto para revelar el cielo azul sobre su cabeza.

APÉNDICE A

PREGUNTAS FRECUENTES

A.1 Preguntas sobre limpieza de mercurio

A. 1.1 ¿Cómo limpio el mercurio? (Instrucciones de limpieza normales como para una bombilla o un termómetro)

- Primero, asegúrese de no esparcirlo haciendo algo antes de pensarlo todo! Abandona la zona, deja que se airee mientras piensas y te preparas.
- Su objetivo principal es no esparcir el mercurio y no romper las gotitas grandes en un millón de gotas diminutas. Mira bien dónde vas a poner el pie, la mano o la rodilla cada vez que te muevas.
- No use una aspiradora bajo ninguna circunstancia.
- Airflow es tu amigo. Se lleva cualquier vapor y te protege. Mantenga las ventanas abiertas (o la puerta hacia el exterior) mientras limpia.
- Si estaba en un piso duro, recoja los escombros con un recogedor de plástico o un pedazo de plástico duro lo mejor que pueda antes de barrer. Saque, humedezca y limpie con toallas de papel. Coloque todos los desechos y suministros de limpieza en una bolsa de plástico. Cuando haya terminado, coloque la bolsa de plástico afuera lejos de cualquier edificio para esperar a que la recojan. Si es posible, obtenga un compuesto de barrido y barra suavemente toda el área donde cualquier cosa podría haberse dispersado.

Un compuesto de barrido es un producto, generalmente hecho de virutas de madera, que se usa para retener el polvo y facilitar el barrido.

Examine todos los lugares que pueda en busca de gotas de mercurio. Recoger tanto como sea posible. Examine la parte inferior de los zócalos cuidadosamente.

A menudo, puede recoger gotas de mercurio con cinta adhesiva. También se adhieren a los alambres de cobre limpios o a los estropajos de cobre que se usan para limpiar las ollas. Usa guantes de goma cuando hagas esto.

Encera el piso. Coloca cera debajo de los zócalos. Esto pasiva cualquier mercurio que se haya perdido.

Si hay una alfombra o un revestimiento para el piso, la primera pregunta es: ¿puede doblarlo o enrollarlo, embolsarlo y llevarlo afuera? Si es así, haz eso. Asegúrese de que esté bien embolsado antes de moverlo para que no se escapen gotas de mercurio.

Si ha quitado una alfombra o un revestimiento del piso (o ropa o ropa de cama) y

quiere conservarlo, aléjelo de cualquier edificio y llévelo a un lugar que esté dispuesto a que se contamine (p. ej., no al lado de su huerta).

Saque la alfombra de las bolsas de plástico y déjela airear durante una o dos horas. Luego, ábralo con cuidado e intente recolectar todos los desechos y el mercurio en una bolsa para desecharlos. Cuelga la alfombra y golpéala teniendo cuidado de mantener el viento a tu espalda. Inspeccione con mucho cuidado en busca de mercurio. Déjelo afuera para que se airee durante unos días antes de traerlo. Si se puede lavar, hágalo.

El alfombrado de pared a pared es la situación más difícil. Es más fácil tirar la alfombra, si se lo puede permitir. Si necesita limpiar la alfombra, airee la habitación.

Usar guantes. Sea extremadamente cuidadoso, diligente y compulsivo al recoger todos los escombros. Coloque todo en una bolsa de basura. Extienda la alfombra con los dedos y busque pequeñas bolitas de mercurio. Trate de quitarlos con cinta adhesiva o un alambre de cobre.

Si no está seguro de haber limpiado a fondo, pida a un limpiador de alfombras profesional que venga. Deben tener una manguera que vaya desde su casa hasta el camión. No les hables una y otra vez sobre el mercurio o terminará hablando con la gente de desechos peligrosos. Esto le costará mucho dinero por algo que no se considera un derrame de desechos peligrosos. Solo pídale que limpien la alfombra. Si están usando una manguera de vacío para el camión, esto no será peligroso para ellos.

- Cuando haya terminado con la limpieza, ponga su ropa en la lavadora, tome un baño y lávese el cabello.

A. 1.2 Rompí un tubo de neón/bombilla CFL. ¡Ayuda! ¿Qué debo hacer?

- Mucho depende de si estaba funcionando y caliente cuando lo rompiste, o si estaba apagado y frío. Si estaba frío, siga las instrucciones normales de limpieza.

- Si hacía calor, abra las ventanas y salga de la habitación inmediatamente. Cierre la puerta. Si tiene conductos, no permita que se encienda el calentador o el aire acondicionado. Déjalo solo durante al menos una hora. Luego siga las instrucciones normales de limpieza

A. 1.3 Rompí un termómetro/barómetro/interruptor de inclinación/juguete que contenía mercurio.

- No te preocupes.

- Siga las instrucciones de limpieza normales.

A. 1.4 ¿Cómo afecta la quelación la exposición a una bombilla o un termómetro rotos?

- La mejor manera de no exponerse a través de focos o termómetros es deshacerse de los focos y termómetros que tienen mercurio antes de que ocurra un accidente. Las bombillas de luz LED no contienen mercurio y los termómetros modernos ya no usan mercurio.

La exposición de la mayoría de las personas no es significativa. Por ejemplo, romperse el termómetro en la boca y escupir el mercurio en el fregadero no equivale a una exposición significativa porque es fácil escupir mercurio metálico de la boca.

- Es raro obtener una exposición sustancial por romper una bombilla o un termómetro. Pero si esto ocurriera, deberá dejar de quelar y esperar tres meses antes de comenzar con ALA. Tres días después de la exposición puede quelar con DMPS o DMSA.
- Ejemplos de una exposición sustancial son: le cae algo de mercurocromo o mertiolato cuando lo recoge para tirarlo. Rompes un tubo CFL en espiral mientras está en funcionamiento y está caliente y vas a mirar. Te das cuenta de que las gotas recetadas para los ojos que usaste toda la semana pasada tienen mercurio. Aspiraste un poco de mercurio derramado antes de leer para no hacer eso en este libro.

A.2 Preguntas de protocolo

A.2.1 ¿Puedo usar ácido alfa lipoico de liberación prolongada para no tener que levantarme por la noche?

No. El ácido alfa lipoico de liberación prolongada no mantendrá estables los niveles en la sangre. El ALA se absorbe en la parte superior del tracto digestivo. Un producto de liberación prolongada deja que la mayor parte del ALA salga más abajo, donde no sirve de nada.

A.2.2 ¿Cómo afecta el gen MTHFR a mi capacidad de quelación?

- Ignore todo lo que haya leído sobre MTHFR ya que no es relevante para la quelación. Puede quelar muy bien con cualquier versión de MTHFR que tenga. Puede tomar cualquier forma especial de folato y B-12 que desee.

A.2.3 ¿Cuánto yodo debo usar?

- No tome más de 500 mcg de yodo por día ya que más eventualmente se volverá tóxico.

A.2.4 ¿Puedo usar zeolita, pectina cítrica modificada o arcilla bentonita?

- Puede tomar zeolita, MCP o bentonita si lo desea, pero no va a quelar nada.

A.2.5 Tengo la enfermedad de Lyme. ¿Qué debo hacer?

- Si solo tiene la enfermedad de Lyme, los antibióticos la curan. Si tomó un curso razonable de antibióticos y no se cura, necesita quelar. Si desea continuar tomando antibióticos, está bien, no interfieren con la quelación y la quelación no interfiere con ellos. Solo asegúrese de que ningún suplemento que esté usando contenga ALA, R-ALA, cilantro o chlorella.

A.2.6 ¿No debería curar mi intestino, curar mi Candida, limpiar mis vías de desintoxicación antes de comenzar la quelación?

- Estos problemas nunca desaparecerán hasta que haga quelación. Puede tratarlos al mismo tiempo que está quelando. La quelación permitirá que su sistema inmunológico funcione correctamente y combata estos problemas. No posponga la quelación por más de dos semanas.

A.2.7 Mi médico dice que debo hacerme una prueba de provocación, un DMPS IV, tomar quelantes una vez al día, etc.

- Tenga mucho cuidado al seguir los consejos de médicos, naturópatas, quiroprácticos y otros proveedores. No tienen la formación adecuada o la educación técnica para guiarlo. La quelación frecuente en dosis bajas es la única forma de eliminar los metales de forma segura. Cualquier otra forma conlleva un grave riesgo. No termine postrado en cama, con dolor crónico o en una institución mental. ¡Quela adecuadamente y mejórate!

A.2.8 Mi dentista dice que tome un enjuague de chlorella, tabletas de EDTA, glutatión IV, un remedio de desintoxicación, etc.

- Deje que su dentista haga lo que se le da bien, que es arreglarle los dientes. Su dentista no está calificado para darle consejos sobre la desintoxicación.

A.2.9 Mi médico cree que todo es charlatanería y no me ayudará.

- No se moleste a usted ni a él discutiendo. Encuentre otro médico que quiera ayudarlo.

A.2.10 ¿Realmente tengo que esperar 3 meses para tomar ALA?

- Tiene que esperar 3 meses desde su última exposición para tomar ALA. Para la mayoría de las personas, esto significa tres meses desde el momento en que le quitaron el último empaste de mercurio.

A.2.11 ¿Está bien tomar ALA una vez al día para mi hígado?

- ¡NO! La única forma segura de tomar ALA es siguiendo el programa descrito en este libro.

A.2.12 ¿Puedo tomar una dosis temprano/tarde para ajustarme a mi horario?

- Tiene unos 15 minutos de margen de maniobra. Sin embargo, si pierde su dosis por una hora, la ronda debe detenerse.

Trate de mantener su dosificación lo más regular posible. Esto no es lo mismo que cambiar rutinariamente su horario. Consulte la sección 7.2.3 para obtener información sobre los horarios.

A.2.13 Tomé una dosis temprano/tarde, ¿qué hago?

- Si tomó una dosis antes de tiempo, reajuste sus alarmas desde el momento en que la tomó y continúe. Si tomó una dosis tarde, continúe.

- Trate de no olvidar sus dosis. Trate de mantenerlos tan regulares como pueda. Utilice listas de verificación y despertadores. No intente simplemente recordar.

Si ha estropeado su horario de dosificación, es una buena idea tomar vitamina C y magnesio adicionales.

A.2.14 Olvidé una dosis, ¿qué hago?

- Si olvidó una dosis pero tomó la siguiente de todos modos, continúe. Vas a

probablemente se sienta horrible por unos días. Tome vitamina C y magnesio adicionales.

- Si olvida una dosis de ALA y han pasado más de 4 1/2 horas desde la última,
- una dosis de DMPS y son más de 10 horas después de la última, o
- una dosis de DMSA y son más de 5 horas después de la última, debe detener la ronda y comenzar de nuevo la semana siguiente.

A.2.15 Accidentalmente tomé una dosis doble de quelantes.

- Sigue adelante. Termine esta ronda en la dosis regular.

A.2.16 ¿Puedo usar R-ALA?

- No. Todos los que lo han usado han informado que los empeoró.

A.2.17 ¿Puedo hacer una ronda de más de tres días?

- Sí. Puede hacer rondas durante el tiempo que pueda tolerar, pero nunca debe hacer rondas de menos de 64 horas.

A.2.18 He estado tomando ALA una vez al día y no ha pasado nada malo.

- ¡Deténgase de inmediato! Dale suficiente tiempo y hará un daño duradero que es muy difícil de revertir. Tomar ALA una vez al día conducirá mercurio a su cerebro. Una vez que haces esto, lleva mucho tiempo sacarlo.

A.2.19 ¿Puedo dejar de quelar cuando no sea conveniente?

- Realmente debería quelar a través de la fase de descarga. (Consulte la sección 7.5.) Una vez que haya superado la fase de volcado, puede parar y comenzar tantas veces como desee. Si necesita detenerse durante la fase de descarga, puede hacerlo, pero sus síntomas serán peores que si hiciera quelación durante este tiempo.

A.2.20 Mi aceite de lino dice que tiene ALA, ¿puedo tomarlo?

- Como ocurre con todos los acrónimos, existen varios ALA. Con el que te quelas es el ácido alfa lipoico. El que está en el aceite de semilla de lino es el ácido alfa linolénico - ese

no quela nada. No causará ningún problema.

A.2.21 ¿Puedo usar una sauna para desintoxicarme?

- Puede combinar cualquier tipo de sauna con quelación (interna o no), siempre que sude adecuadamente en respuesta al calor y la sauna lo caliente de manera más o menos uniforme. Algunas saunas de infrarrojos no calientan uniformemente. Deberías sentirte bien después de las saunas. Si te sientes mal, detente. El sauna ayudará a que salga algo de mercurio, pero no lo desintoxicará adecuadamente; la quelación es necesaria para mejorar.

A.2.22 ¿Qué marca de suplemento es mejor?

- Use lo que pueda obtener fácilmente. Depende de usted si los suplementos provienen de supermercados, farmacias, tiendas de suplementos en su comunidad o proveedores en línea. Para la mayoría de las personas, la marca no importa.

A.2.23 ¿Es peligroso el estearato de magnesio?

- El estearato de magnesio es inofensivo. Usted consume ácido esteárico cada vez que come carne o consume manteca de cacao, aceite de coco o aceite de palma.

A.2.24 ¿La quelación elimina minerales importantes?

- No. Los quelantes discutidos en este libro, ácido alfa lipoico, DMSA y DMPS, son altamente selectivos para los metales pesados. No eliminan directamente los metales nutrientes más ligeros. Las personas que tienen mercurio a menudo tienen niveles bajos de magnesio y zinc porque el mercurio evita que su cuerpo los retenga. Cuando se quela, este problema puede verse exacerbado por el magnesio.

Ningún otro metal se ve afectado.

A.2.25 ¿Se está dañando el dolor de espalda que tengo cuando quelo mis riñones?

- No. Sus riñones no duelen si sufren el tipo de daño que causa el mercurio. De todos modos, el daño renal no ocurre con el envenenamiento crónico por mercurio. El dolor probablemente se deba a espasmos musculares en la espalda porque no está tomando suficiente magnesio.

Los músculos que se encuentran sobre los riñones son donde siente dolor.

A.2.26 ¿Por qué no puedo usar EDTA?

- Aunque el EDTA quela el plomo, no puede usarlo a menos que primero haya quelado todo el mercurio de su cuerpo con ALA. El EDTA hace que el mercurio sea más tóxico y lo traslada al cerebro. EDTA también es difícil de usar. Por lo general, se inyecta, lo cual es costoso, requiere mucho tiempo y es desagradable. Es muy difícil de usar por vía oral porque la absorción es mala. Afecta el equilibrio de electrolitos y generalmente causa náuseas. Esto significa que tiene que aumentar la dosis lentamente y quelar durante muchos días para llegar a una dosis razonable. Si te detienes por mucho tiempo, tienes que empezar todo de nuevo desde cero.

A.2.27 ¿Debo tomar mis quelantes y/o suplementos, con o sin alimentos?

- Tiene sentido tomar los suplementos con alimentos. El cuerpo está acostumbrado a obtener vitaminas y minerales de esta manera.
- Toma los quelantes cuando suena la alarma, con o sin alimentos.

A.2.28 ¿Puedo omitir mi ronda de quelación cuando me siento enfermo o tengo una boda o evento?

Sí. Este proceso no funciona en un horario estricto cada semana o cada dos semanas. Se realiza con la frecuencia que se tolere. Esto puede depender de los acontecimientos y situaciones de su vida, así como de su salud. El mercurio esperará pacientemente hasta que llegues a quelarlo.

A.2.29 He oído que la quelación es peligrosa

- Es muy peligroso si se hace mal. ¡Cuídate y hazlo bien!

A.2.30 ¿Qué hago si no puedo tomar vitamina E?

- Pruebe los tocotrienoles. Si eres sensible a la soya, prueba una vitamina E derivada del girasol.

A.2.31 ¿Qué hago si no puedo tomar vitamina C?

- Después de probar 2 o 3 marcas, prueba un poco de vitamina C hecha de precursores diferentes al jarabe de maíz, como la palma de sagú o la yuca/tapioca. Prueba la vitamina liposomal

C.

A.2.32 ¿Cómo puedo hacer que mi familia entienda que son tóxicos y necesitan quelatos?

- Mejorar. Hasta entonces, no hay nada que puedas decir que no les haga pensar que te has ido aún más lejos.

Debes decirles lo que estás haciendo y luego ser paciente durante el tiempo que sea necesario para mejorar. Esto podría ser un año o dos. Cuando noten que estás mejorando, te escucharán. Cuanto más hables de ello ahora, menos probable será que te escuchen.

A.2.33 ¿Puedo suspender mis medicamentos psiquiátricos ahora que estoy quelando?

- No. Tienes que seguir tomándolos hasta que desaparezca todo el mercurio.

A.2.34 No recuerdo si tomé mi dosis de quelante hace diez minutos.

[8](#)

[8](#)

¡Tome otro y comience a usar una lista de verificación y cajas de recordatorio de píldoras!

ahora? A.2.35 Mi médico me recetó un ISRS y no está ayudando en absoluto! ¿Qué hago

- Consulte la sección de depresión (8.11) para determinar qué tipo de depresión tiene y cuál funcionará mejor para usted. Los SSRI solo funcionan en ciertos casos.
- Los ISRS rara vez funcionan para la ansiedad. Si tiene ansiedad y depresión, vea la sección suprarrenal y pruebe las sugerencias allí.

[9](#) Paxil, Prozac, Celexa, Lexapro. Luvox, Zoloft, etc.

A.2.36 Tengo clavos quirúrgicos, articulaciones de reemplazo u otras partes metálicas en mi cuerpo. ¿Todavía puedo quelar?

- Sí.

A.2.37 Acabo de vomitar. ¿Necesito terminar la ronda?

- Si ha pasado menos de media hora, o puede ver la pastilla en el vómito, tome otra pastilla quelante. Si no ve la pastilla y ha pasado más de media hora, no tome otra. En caso de duda, tome otra pastilla.

Por supuesto, si se está enfermado y es probable que vomite más, detenga la ronda.

¡No se atragante con otra pastilla para vomitar! Pero si crees que estarás bien y quieres continuar, adelante.

A.2.38 ¿Realmente necesito tomar mis quelantes por la noche?

- Sí, para mantener constantes los niveles de quelante en la sangre, debe tomar su dosis nocturna. Si no respetas el horario, redistribuirás el mercurio y te harás peor, no mejor.

A.2.39 ¿Qué prueba de cabello debo usar y dónde la consigo?

- Hay varias compañías de pruebas de cabello que son apropiadas para usar. El que se recomienda es la prueba de cabello de elementos tóxicos y esenciales de Doctor's Data. Asegúrese de pedir el que tenga elementos tanto tóxicos como esenciales.

A.3 Preguntas de odontología

A.3.1 ¿Qué es esa mancha gris o negra que se ve a través de mis nuevos empastes compuestos?

- Esto suele ser una tinción de óxido de plata y no es un problema para la quelación. Si tiene alguna duda, hágase una radiografía de ala de mordida de la zona.

Si hay algo de mercurio, aparecerá en la radiografía.

A.3.2 ¿Cómo determino que tengo empastes de amalgama?

- Los empastes de aspecto plateado o negro en los dientes son empastes de amalgama. En los rayos X, la amalgama se muestra de color blanco fluorescente.

A.4 Preguntas sobre vacunas

A.4.1 ¿Qué pasa si me dicen que necesito absolutamente una vacuna?

- Evítelos si es posible. La mayoría de la gente se da la vuelta y se hace el muerto demasiado pronto. Primero, debe comprender que los médicos y los burócratas mienten todo el tiempo y le dirán que no hay exenciones cuando ya hay un formulario de exención preimpreso y esperando justo debajo del mostrador si sabe cómo solicitarlo. Internet es maravillosamente útil para encontrar todas las razones que puede usar para evitar una vacuna.

- Si no puede evitarlo, asegúrese de que no haya timerosal. NO tome la palabra del médico. Haz que te muestren el vial y míralos sacarlo.

Si el vial tiene más de una dosis, la vacuna tiene mercurio (timerosal) sin importar lo que digan los demás.

- Si el médico dice que DEBE hacerlo, por lo general está equivocado. Por ejemplo, una vacuna contra el tétanos cuando tienes un corte es inútil: se necesitan seis semanas para que te vuelvas inmune. Confía en la última vacuna contra el tétanos que recibió para el corte que acaba de recibir. Esto no es una emergencia. No permita que su médico lo intimide. Tiene mucho tiempo para pensar si necesita otra vacuna contra el tétanos.

- Nunca se vacune contra la gripe ni contra la culebrilla o la varicela. No previenen las enfermedades y pueden empeorarlo.

Véase, por ejemplo, "El efecto preventivo de la vacuna parenteral inactivada contra la influenza en adultos sanos es pequeño: al menos 40 personas necesitarían vacunarse para evitar un caso de ETI (95% intervalo de confianza (IC) 26 a 128) y 71 personas necesitarían vacunarse para prevenir un caso de influenza (95% CI 64 a 80).

La vacunación no muestra un efecto apreciable sobre los días de trabajo perdidos o la hospitalización".

- Si es adulto, ya recibió suficientes vacunas MMR. No consigas otro. No los necesitas para ir a la escuela. Siempre hay una exención o un historial médico anterior que puede mostrar.

A.4.2 Qué debo hacer si me han obligado a vacunarme, de todos modos.

- Tome un gramo de vitamina C cada hora durante unos días.

- Tome 2 o 3 tabletas de aspirina 3 o 4 veces al día.

- Aplique hielo en el lugar de la inyección.

- Aplique crema de hidrocortisona en el lugar de la inyección tres o cuatro veces al día durante varios días.

APÉNDICE B

NIVELES DE MERCURIO EN PESCADO COMERCIAL Y MARISCOS (1990-2012)

ESPECIE	MERCURIO	ESPECIE	MERCURIO	ESPECIE	MERCURIO
	CONCEN		CONCEN		CONCEN
	TRACIÓN		TRACIÓN		TRACIÓN
	SIGNIFICAR (PPM)		SIGNIFICAR (PPM)		SIGNIFICAR (PPM)
Vieira 0.003		arenque	0.078	Escorpión pez	0.233
Almeja 0.009		Merluza	0.079	pez débil (Trucha de mar)	0.235
Camarón 0.009		Melcocha 0.081		Hipogloso	0.241
Ostra 0.012		Caballa Cacho (Pacífico)	0.088	corvina Blanco (Pacífico)	0.287

Sardina 0.013		Pescado blanco 0.089		Atún (Enlatado, atún blanco)	0.350
Tilapia 0.013		Cabeza de oveja 0.090		Bajo chileno	0.354
Salmón (Enlatado)	0.014	Langosta (Espinoso)	0.093	Atún (Aleta amarilla fresca/ congelada)	0.358
ESPECIES	MERCURIO CONCEN TRACIÓN SIGNIFICAR (PPM)	ESPECIES	MERCURIO CONCEN TRACIÓN SIGNIFICAR (PPM)	ESPECIES	
Anchoas	0.016	Lucio joven	0.095	Atún (Fresco/ Congelado Alba-core)	
Salmón (Fresco/Congelado)	0.022	Langosta (Del Norte/ Americano)	0.107	sable	

Bagre	0,024	Carpa	0.010	pescado azul
Calamar	0.024	Bacalao	0.111	Atún (Fresco/ Congelado Todo)
abadejo	0.031	perca océano	0.121	Atún (Fresco/ Congelado, especie desconocida)
Cangrejo de río	0.033	Atún (Enlatado, Luz)	0.126	Mero (Todas las especies)
Sábalo	0.038	Pez búfalo	0.137	Caballa Español (Golfo de México)
Caballa del Atlántico (Atlántico norte)	0.05	Patinar	0.137	Aguja
Mójol	0,05	Blanquillo (Atlántico)	0.144	Naranja reloj
Pescadilla	0.051	Atún (Fresco/ Congelado, Barrilete)	0.144	Atún (Fresco/ Congelado, Big Eye)
Eglefino		Perca		Caballa

(Atlántico)	0.055	(agua dulce)	0.150	Rey
Platija	0.056	rape	0.161	Tiburón
pez mariposa	0.058	Langosta (Especie desconocida)	0.166	Pez espada
Cangrejo	0.065	lubina (agua salada, Negro, rayado, pez roca)	0.167	Azulejo de pescado (Golfo de México)
corvina atlántico	0.069	Trabajo Trabajo	0.178	
Trucha (agua dulce)	0.071	Caballa Española (Atlántico Sur)	0.182	

Datos de

www.fda.gov/Food/FoodbornellnessContaminants/Metals/ucml15644.htm

ABREVIATURAS

corteza suprarrenal ACE

TDAH Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad

Ácido alfa lipoico ALA

Esclerosis lateral amiotrófica ELA

ALT alanina aminotransferasa

Trastorno del espectro autista TEA

AST aspartato aminotransferasa

Dieta BED Body Ecology

BPA Bisfenol A

CDC Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos

DC Doctor en Quiropráctica

DDS Doctor en Cirugía Dental

DMD Doctor en Medicina Dental

Ácido dimercaptosuccínico DMSA

DMPS dimercaptopropano sulfonato de sodio

DMSO dimetilsulfóxido

DO Doctor en Medicina Osteopática

EDTA ácido etilendiaminotetraacético

EPA Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos

FDA Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos

Dieta GFCF sin gluten/sin caseína

GFCFSF Dieta sin gluten/sin caseína/sin soja

Extracto de semilla de uva GSE

Síndrome del intestino irritable del SII

Inmunoglobulina E IgE

Inmunoglobulina G IgG

MCS sensibilidades químicas múltiples

MD Doctor en Medicina

Solución mineral maestra MMS

EM esclerosis múltiple

ND Doctor en Naturopatía

NMD Doctor en Medicina Naturopática

Enfermera practicante de NP

Síndrome de alergia oral OEA

TOC trastorno obsesivo-compulsivo

OOO aceite de orégano

Síndrome de ovario poliquístico SOP

Síndrome premenstrual SPM

Dieta específica de carbohidratos SCD

Transaminasa glutámico-oxalacética sérica SGOT

Disulfuro de tetrahidrofurfurilo TTFD

GLOSARIO

A

insuficiencia acomodativa Una afección se caracteriza por la dificultad para cambiar el enfoque de cerca a lejos.

acidophilus (Lactobacillus acidophilus) Una bacteria beneficiosa que vive en su sistema digestivo. Por lo general, se incluye en los probióticos.

adaptógenos Hierbas que ayudan a promover una respuesta natural al estrés. También se pueden utilizar para mejorar el sistema inmunológico.

corteza suprarrenal En este libro, la corteza suprarrenal describe un suplemento hecho de glándulas suprarrenales secas. Es compatible con las glándulas suprarrenales al proporcionar los nutrientes necesarios que pueden faltar.

extracto de corteza suprarrenal Suplemento que contiene tanto la corteza suprarrenal como la médula. La médula es donde se fabrican la adrenalina y la noradrenalina. Este extracto puede contener algunas de esas hormonas que no desea. Quieres obtener la corteza suprarrenal.

glándulas suprarrenales Las glándulas suprarrenales regulan su capacidad para combatir el estrés.

médula suprarrenal La parte de la glándula suprarrenal que produce adrenalina y noradrenalina.

adrenalina Una hormona que su cuerpo usa para responder al estrés. Es la base de la respuesta de "lucha o huida".

agonizar (término médico) Actúa como un reemplazo en los receptores celulares e imita su respuesta.

alanina aminotransferasa (ALT) Una enzima hepática. Los niveles elevados pueden indicar daño hepático.

alcalinizar Hace que se vuelva menos ácido.

ácido alfa lipoico (ALA) El principal quelante utilizado en el protocolo de quelación de Andy Cutler.

Enfermedad de Alzheimer Una forma específica de demencia.

amalgama En este libro, amalgama se refiere a los empastes dentales de plata que son una mezcla de mercurio, plata, estaño y cobre.

esclerosis lateral amiotrófica (ELA) Una enfermedad de la neurona motora que causa parálisis lenta y muerte. También conocida como enfermedad de Lou Gehrig.

andrógeno Una hormona esteroide generalmente asociada con los hombres, sin embargo, las mujeres también requieren andrógenos.

anorexia Trastorno alimentario caracterizado por bajo peso, miedo a aumentar de peso y restricción de alimentos.

antagonizar (término médico) Bloquea los receptores en las células y no produce ningún efecto fisiológico.

trastorno de ansiedad Un trastorno mental caracterizado por ansiedad y miedo.

aspartato aminotransferasa (AST) Una enzima hepática. Los altos niveles de AST pueden indicar daño hepático.

aterosclerosis También llamada esclerosis arterial o endurecimiento de las arterias. Las arterias se vuelven más estrechas debido a la acumulación de placa e interrumpen lentamente el flujo sanguíneo.

trastorno por déficit de atención con hiperactividad El TDAH es un trastorno que le dificulta prestar atención y controlar los comportamientos impulsivos. También puede estar inquieto y casi constantemente activo.

Trastorno del espectro autista El TEA es un trastorno del desarrollo que afecta la comunicación y el comportamiento. Se puede diagnosticar a cualquier edad.

enfermedad autoinmune La enfermedad autoinmune es causada por el sistema inmunitario que ataca por error partes de su cuerpo, como órganos, tejidos y células.

B

lastre Un material transportado en la bodega de un barco para proporcionar estabilidad.

barómetro Un instrumento utilizado para medir la presión atmosférica.

La dieta Best Bet También conocida como la dieta cetogénica Best Bet. Se basa en un libro escrito por Sally Clark.

biguanidas Una clase de medicamentos utilizados para la diabetes tipo 2.

bioquímica La bioquímica es el estudio de la química en relación con los procesos en los organismos vivos.

biopsia Una biopsia es el procedimiento de tomar una muestra de tejido para detectar una enfermedad.

trastorno bipolar Anteriormente conocido como maníaco-depresivo. Es un trastorno cerebral que provoca cambios inusuales en el estado de ánimo, la energía, los niveles de actividad y la capacidad para realizar las tareas cotidianas.

Bisfenol A (BPA) Una sustancia química común en los plásticos.

radiografías de aleta de mordida Estas son aquellas en las que el dentista coloca un trozo de plástico en la boca que usted muerde. Estos son los tipos de radiografías con mayor probabilidad de mostrar astillas de amalgama.

Dieta de Ecología Corporal (BED) Desarrollada por Donna Gates, esta dieta se especializa en sanar su tracto intestinal.

forúnculos Los forúnculos son lesiones dolorosas llenas de pus que se forman cuando las bacterias infectan un folículo piloso.

niebla mental La niebla mental es una incapacidad para concentrarse que se siente como una resaca sin dolor.

bulimia También conocida como bulimia nerviosa. Es un trastorno alimentario que implica períodos de comer en exceso seguidos de purgas, a veces mediante el vómito autoinducido o el uso de laxantes.

C

cánula Un dispositivo para proporcionar aire limpio mientras se retiran los empastes de amalgama.

Figura G1 Una persona que lleva una cánula.



cardiomiopatía Cuando el músculo cardíaco se agranda, se vuelve grueso o rígido, lo que dificulta que bombee sangre.

cardiovascular Perteneciente al corazón y al torrente sanguíneo de su cuerpo.

Chlorella Un tipo de alga. Mueve el mercurio alrededor de su cuerpo sin realmente deshacerse de él. No está permitido en el protocolo ACC.

síndrome de fatiga crónica También conocido como encefalomielitis miálgica. El síndrome de fatiga crónica (CFS, por sus siglas en inglés) es un diagnóstico general para un conjunto de síntomas que incluyen fatiga que no mejora con el descanso, confusión mental y dolor.

ritmo circadiano Cambios físicos, mentales y de comportamiento que siguen un ciclo diario. Hacen cosas como indicarte que te duermas cuando oscurece y te despiertas cuando amanece.

coloidal Coloidal describe una mezcla de partículas microscópicas de una sustancia que están suspendidas en un líquido.

insuficiencia de convergencia Un problema de coordinación de los músculos oculares. Ocurre cuando sus ojos no pueden moverse juntos hacia adentro mientras lee.

cortisol Una hormona esteroide que su cuerpo produce para recuperarse del estrés. Cuando se administra como medicamento, se llama hidrocortisona.

coronas Una corona dental es un tipo de restauración dental que reproduce todo el diente. Puede obtener una corona cuando la cantidad de daño causado por la caries hace que sea imposible usar un empaste.

D

demencia Una categoría de trastornos cerebrales que causan la pérdida de la memoria y la capacidad de pensar. Puede hacer que le resulte imposible vivir de forma independiente.

Transporte de minerales trastornado Transporte de minerales trastornado es un término que el Dr. Cutler definió para describir la forma en que el mercurio interfiere con la forma en que el cuerpo utiliza los minerales.

dimercaptopropano sulfonato de sodio (DMPS) DMPS es un quelante secundario.

Elimina el mercurio del torrente sanguíneo, pero no de las células. También quela antimonio y arsénico. Sólo debe tomarse por vía oral en el horario descrito en este libro.

ácido dimercaptosuccínico (DMSA) DMSA es un quelante secundario. Elimina el mercurio del torrente sanguíneo, pero no de las células. También puede quelar plomo, cadmio, antimonio y arsénico. Debe tomarse en el horario descrito en este libro.

El dimetilsulfóxido (DMSO) DMSO es un suplemento que puede causar problemas a las personas que son intolerantes al tiol.

disbiosis Cuando las bacterias saludables en su intestino son desplazadas por bacterias menos saludables unos.

dislexia Una capacidad deteriorada para comprender palabras o frases escritas o impresas a pesar de tener una visión intacta.

Y

ácido etilendiaminotetraacético (EDTA) A menudo recomendado por los médicos, el EDTA no se usa en el protocolo ACC. Pequeñas cantidades de EDTA utilizadas como conservantes en los alimentos generalmente están bien.

electrolitos Estos son minerales que su cuerpo necesita para funcionar.

aceite de orégano emulsionado (EOO) El EOO es una versión de liberación prolongada del aceite de orégano.

epilepsia En la epilepsia, el patrón normal de actividad neuronal se altera, provocando sensaciones, emociones y comportamientos extraños y, a veces, convulsiones, espasmos musculares y pérdida del conocimiento.

eretismo mercurialis El nombre médico de la enfermedad de los que odian los alimentos.

Cambiando exponencialmente (generalmente aumentando o disminuyendo) a un ritmo muy rápido.

F

Dieta FAILSAFE FAILSAFE significa Libre de Aditivos, Bajo en Salicilatos, Aminas y Potenciadores del Sabor. Desarrollado por Sue Dengate, basado en investigaciones del Royal Prince Alfred Hospital en Australia. Restringe los aditivos, incluidos algunos naturales como el annato.

Dieta Feingold Oficialmente llamado Programa Feingold. Desarrollado por el Dr. Ben F. Feingold, es una dieta de eliminación. Eliminas el color, los sabores y las fragancias artificiales, algunos conservantes específicos y los edulcorantes artificiales. También puede restringir los alimentos que contienen salicilatos.

fetotoxicidad Describe sustancias que pueden dañar a su bebé por nacer.

fibromialgia Un síndrome caracterizado por dolor y sensibilidad muscular en puntos específicos (puntos gatillo).

FODMAP FODMAP significa Oligo-, Di-, Mono-sacáridos y Polioles Fermentables. Estos son carbohidratos específicos que pueden causar problemas digestivos.

La dieta baja en FODMAP restringe los alimentos que contienen estos carbohidratos.

GRAMO

Dieta GAPS Derivada de la dieta de carbohidratos específicos (SCD) por la Dra. Natasha Campbell-McBride.

genotoxicidad Describe una sustancia que dañará el ADN.

glaucoma Una enfermedad que aumenta la presión dentro del ojo, causando daños irreversibles.

glutación Un péptido (un tipo de aminoácido) que su cuerpo necesita. Sin embargo, no se recomienda la suplementación con glutación en el protocolo ACC.

Sin gluten/sin caseína (GFCF) La GFCF es una dieta recomendada originalmente para niños con trastornos del espectro autista. Restringe los alimentos con gluten (una proteína que se encuentra en algunos cereales) y caseína (una proteína que se encuentra en los productos lácteos).

Sin gluten/sin caseína/sin soja (GFCFSF) GFCFSF es la dieta GFCF con la restricción adicional de alimentos a base de soja.

gota La gota es un trastorno que causa dolor intenso, enrojecimiento y sensibilidad en las articulaciones, a menudo en el dedo gordo del pie. La articulación también puede sentirse caliente al tacto. La gota es causada por el plomo.

extracto de semilla de uva Un suplemento hecho de semillas de uva que se usa para ayudar con los síntomas de alergia y la eliminación de la levadura.

H

hepático Describe cosas relacionadas con el hígado.

Elevador Hoyer Un elevador mecánico que se usa para moverlo de su cama a una silla o silla de ruedas. Se utiliza para personas de movilidad muy limitada.

hidrocortisona Hidrocortisona es el nombre que se le da al cortisol cuando es un medicamento.

hipertensión Otro nombre para la presión arterial alta.

hipotálamo El hipotálamo es una pequeña parte de su cerebro que ayuda a regular las hormonas. También te ayuda a regular el ritmo cardíaco y la temperatura corporal.

I

iatrogénico Algo causado por su proveedor de atención médica o tratamiento médico.

idiopática Una enfermedad o síntoma cuya causa no conoce su proveedor de atención médica.

Inmunoglobulina E (IgE) Un anticuerpo formado por su cuerpo en respuesta a las alergias. Su alergólogo puede buscarlos en un análisis de sangre.

Inmunoglobulina G (IgG) Un anticuerpo formado en su cuerpo en respuesta a inflamaciones agudas y crónicas, enfermedades autoinmunes y deficiencias inmunológicas.

incrustación Una incrustación dental es similar a un empaste y una corona, pero solo cubre la parte superior de su diente.

síndrome de resistencia a la insulina Otro nombre para el síndrome metabólico.

temblor de intención Una sacudida incontrolable cuando intenta usar un músculo, por ejemplo, para levantar una taza.

Síndrome del intestino irritable (SII) El síndrome del intestino irritable (SII) es un grupo de síntomas que ocurren juntos, que incluyen dolor repetido en el abdomen y cambios en las deposiciones, que pueden ser diarrea, estreñimiento o ambos.

intravenoso (IV) Describe sustancias administradas directamente en una vena.

k

cetogénica Una dieta baja en carbohidratos, alta en grasas y media en proteínas, que hace que el cuerpo produzca cetonas.

L

intestino permeable Una afección causada por sustancias que normalmente serían filtradas por los intestinos y llegan al torrente sanguíneo. Puede causar sensibilidad inmunológica a los componentes de los alimentos. Los médicos habituales no consideran el síndrome del intestino permeable como una enfermedad real.

letargo Un estado de desinterés, apatía e indiferencia, que resulta en dificultad para realizar tareas simples o concentrarse.

lupus (lupus eritematoso sistémico) Una afección en la que el sistema de defensa del cuerpo ataca las células y los tejidos sanos, en lugar de los virus y las bacterias.

METRO

malestar Sensación general de incomodidad, enfermedad o falta de bienestar, manómetro
Instrumento que mide las diferencias de presión.

mercaptanos Otro nombre para los tioles.

síndrome metabólico Un nombre para un grupo de factores de riesgo que aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca y otros problemas de salud, como diabetes y accidente cerebrovascular.

metabolismo Los cambios químicos que tienen lugar en una célula o en un organismo. Estos cambios generan energía y los materiales que las células y los organismos necesitan para crecer, reproducirse y mantenerse saludables. También ayuda a deshacerse de sustancias tóxicas.

metionina L-aminoácido esencial que contiene azufre y es importante en muchas funciones corporales. No recomendado en el protocolo ACC.

metilación La metilación es un proceso que ocurre en todas las personas. Ayuda a reciclar varias sustancias químicas en su cuerpo y activa y desactiva otros procesos. Si la metilación no estuviera ocurriendo en tu cuerpo, estarías muerto.

intoxicación por metales mixtos Cuando está enfermo con más de un metal tóxico.

Master Mineral Solution (MMS) El uso de este suplemento es equivalente a beber lejía. NO LO USES.

inestabilidad del estado de ánimo Cambios rápidos en el estado de ánimo, pasando de feliz a triste o enojado sin razones obvias.

Sensibilidad química múltiple (SQM) Una condición caracterizada por malas reacciones a los conservantes en los alimentos oa los aromas y olores en general.

esclerosis múltiple (EM) Una enfermedad del sistema nervioso que afecta el cerebro y la médula espinal. Daña la vaina de mielina, el material que rodea y protege las células nerviosas.

norte

N-acetilpenicilamina Algunos médicos le dirán que este es un quelante seguro.
NO LO USES.

neurológico Relacionado con el sistema nervioso.

neuropatía Un problema nervioso que causa dolor, entumecimiento, hormigueo, hinchazón o debilidad muscular en diferentes partes del cuerpo. Por lo general, comienza en las manos o los pies y empeora con el tiempo.

neutrófilos Un tipo de glóbulo blanco.

O

trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) Un trastorno común, crónico y de larga duración en el que una persona tiene pensamientos (obsesiones) y comportamientos (compulsiones) recurrentes e incontrolables que siente la necesidad de repetir una y otra vez.

onlay Un onlay dental es similar a un empaste y una corona. Un onlay se extiende por el lado de su diente.

síndrome de alergia oral (SAO) en el que reacciona a ciertas frutas y verduras que tienen proteínas relacionadas con otras sustancias a las que ya es alérgico, como el polen.

medicamento huérfano Un medicamento huérfano es un medicamento desarrollado para tratar enfermedades raras. Para alentar a las compañías farmacéuticas a que los fabriquen, estos medicamentos no se someten a pruebas rigurosas a las que se someten los medicamentos normales.

osteoporosis En la osteoporosis, los huesos se debilitan y se rompen con facilidad.

PAG

palidez Piel pálida.

Enfermedad de Parkinson Un trastorno progresivo del sistema nervioso caracterizado por temblores musculares, rigidez muscular, disminución de la movilidad, postura encorvada, movimientos voluntarios lentos y una expresión facial similar a una máscara.

Pasivado Para tratar o recubrir un metal para reducir su reactividad química.

Síndrome de ovario poliquístico (SOP) El síndrome de ovario poliquístico (SOP) ocurre cuando los ovarios o las glándulas suprarrenales de una mujer producen más hormonas masculinas de lo normal. Las mujeres con SOP tienen un mayor riesgo de diabetes, síndrome metabólico, enfermedades cardíacas y presión arterial alta.

Penicilamina Algunos médicos le dirán que esto es seguro de usar. NO UTILÍCELO.

glándula pituitaria La glándula pituitaria es parte del sistema que regula el

hormonas en su cuerpo.

Síndrome premenstrual (SPM) Un grupo de síntomas que comienzan una o dos semanas antes del período de la mujer. Los síntomas pueden incluir aumento de peso, acné, dolor, antojos de alimentos y cambios de humor.

R

renal Relacionado con el riñón.

tiña Un tipo de infección fúngica de la piel.

conducto radicular Un conducto radicular es cuando el dentista extrae el interior vivo de su diente. Le permite mantener el esmalte duro fuera del diente.

ronda En el protocolo ACC, una ronda es la cantidad de tiempo que toma continuamente un quelante. La ronda mínima es de tres días y la intermedia de dos noches (aproximadamente 64 horas).

dique de goma Un dique de goma es una hoja delgada de látex o nitril que se usa para aislar el diente que se está extrayendo la amalgama del resto de la boca.

S

Sarcoidosis La sarcoidosis es una afección rara en la que las células inmunitarias forman bultos, llamados granulomas, en los órganos del cuerpo. Afecta principalmente a los pulmones y los ganglios linfáticos.

Esquizofrenia La esquizofrenia es un trastorno mental crónico y grave que afecta la manera en que una persona piensa, siente y se comporta. Puede parecer que las personas con esquizofrenia han perdido el contacto con la realidad.

selenometionina La selenometionina es un complemento que aporta selenio.

trastorno de integración sensorial Un trastorno que involucra problemas con la coordinación motora que conducen a falta de equilibrio y torpeza, y mala coordinación ojo-mano.

transaminasa glutámico-oxalacética sérica (SGOT) Otro nombre para AST.

Transaminasa glutámico pirúvica sérica (SGPT) Otro nombre para ALT,

trastorno de la comunicación social Un trastorno en el que tiene dificultad para participar en la comunicación verbal y no verbal. Esto puede incluir cosas como tomar turnos en una conversación, seguir las reglas de comunicación o narración de historias, o aprender a usar las formas formales e informales de "usted" (para otros idiomas además del inglés).

soldadura Una aleación de metal fundible utilizada para conectar otras dos piezas de metal. Se utiliza en trabajos de fontanería y electricidad.

dieta de carbohidratos específicos (SCD) Una dieta que limita los carbohidratos complejos. Desarrollado por primera vez en 1924 por Sydney V. Hass para tratar la enfermedad celíaca, Elaine Gottschall lo popularizó en su libro *Breaking The Vicious Cycle: The Specific Carbohydrate Diet*.

sulfhidrilo Otro nombre para el tiol.

T

T3 También conocida como triiodotironina, una de las hormonas liberadas por la glándula tiroides.

T4 También conocida como tiroxina. Una de las hormonas liberadas por la glándula tiroides.

disulfuro de tetrahidrofurfurilo de tiamina (TTFD) A veces se recomienda como reemplazo de la tiamina. NO LO USES.

timerosal Compuesto a base de mercurio utilizado en la fabricación y conservación de vacunas.

ácido tióctico Otro nombre para el ácido alfa lipoico (ALA).

tiol Un tipo específico de molécula que contiene azufre.

tiroides Una glándula pequeña ubicada en la parte delantera de su cuello. Produce hormonas para controlar su metabolismo.

hormona estimulante de la tiroides (TSH) Una hormona que hace que la tiroides libere T3 y T4.

tocotrienoles Una forma específica de vitamina E.

transdérmico Una forma de administrar medicamentos y suplementos a través de la piel.

temblor Una contracción muscular involuntaria y rítmica que provoca movimientos temblorosos en una o más partes del cuerpo.

EN

análisis de orina Una prueba de su orina. A menudo se realiza para detectar infecciones del tracto urinario, problemas renales o diabetes.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC) La agencia estadounidense que investiga cuestiones de salud y brinda orientación sobre políticas al gobierno de los Estados Unidos.

Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA, por sus siglas en inglés) La agencia estadounidense que desarrolla y hace cumplir los reglamentos con respecto a la legislación ambiental.

Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) El brazo del gobierno que regula productos tales como alimentos, medicamentos, productos biológicos, dispositivos médicos y cosméticos. Hace cumplir las leyes relativas a estos y otros productos.

EN

vértigo La sensación de moverse cuando no se está moviendo. Incluye mareos, sentir que está a punto de caerse o sentirse como si estuviera flotando.

BIBLIOGRAFÍA

Andrew Hall Cutler. Enfermedad de la amalgama: diagnóstico y tratamiento. Sammamish, WA, 1999. ISBN 978-0-9676168-3-4. noamalgama.com

Andrew Hall Cutler. Interpretación de la prueba del cabello: encontrar toxicidades ocultas. Sammamish, WA 2004. ISBN 978-0-9676168-2-7. noamalgama.com

Elaine Gottschall. Romper el círculo vicioso: salud intestinal a través de la dieta. 1994. Prensa de Kirkton. ISBN 978-0-9692768-1 -4.

Jan Martin, Tressie Taylor. ¡Luche contra el autismo y gane: terapias biomédicas que realmente funcionan! (segunda edición). Publicación desenredada. 2013. ISBN 978-0-6158515-4-9. luchaautismoyganar.com

Michael Pollán. En defensa de la comida: el manifiesto de un comedor. Nueva York. 2008. ISBN 978-1-59420-145-5.