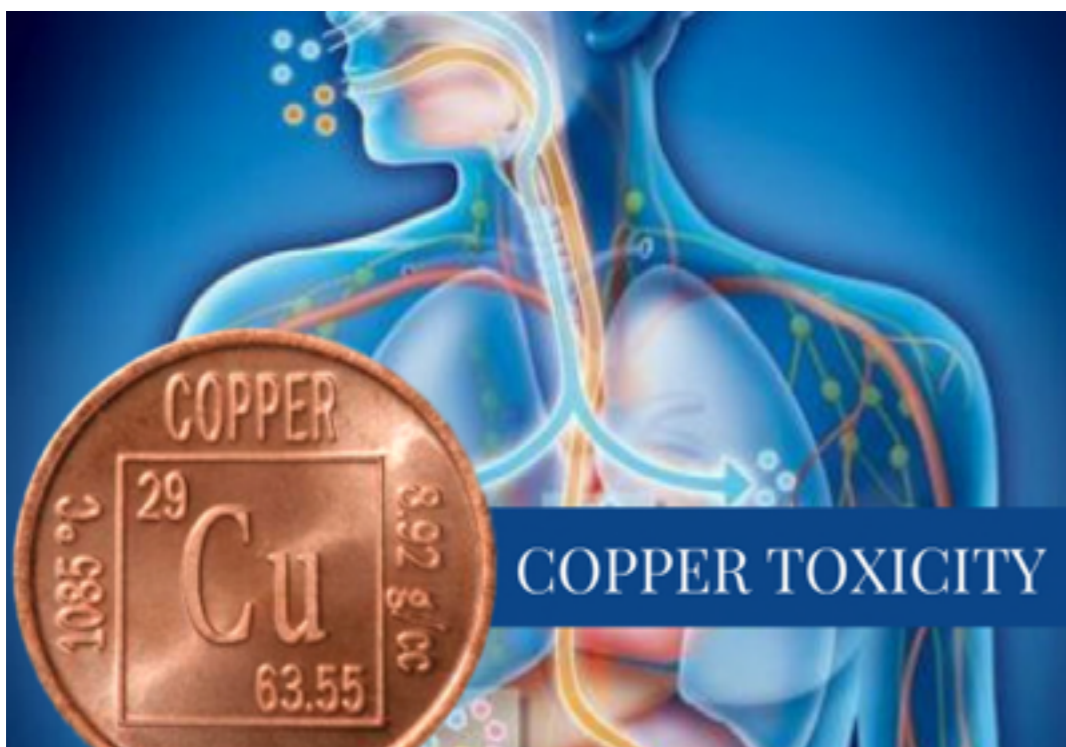


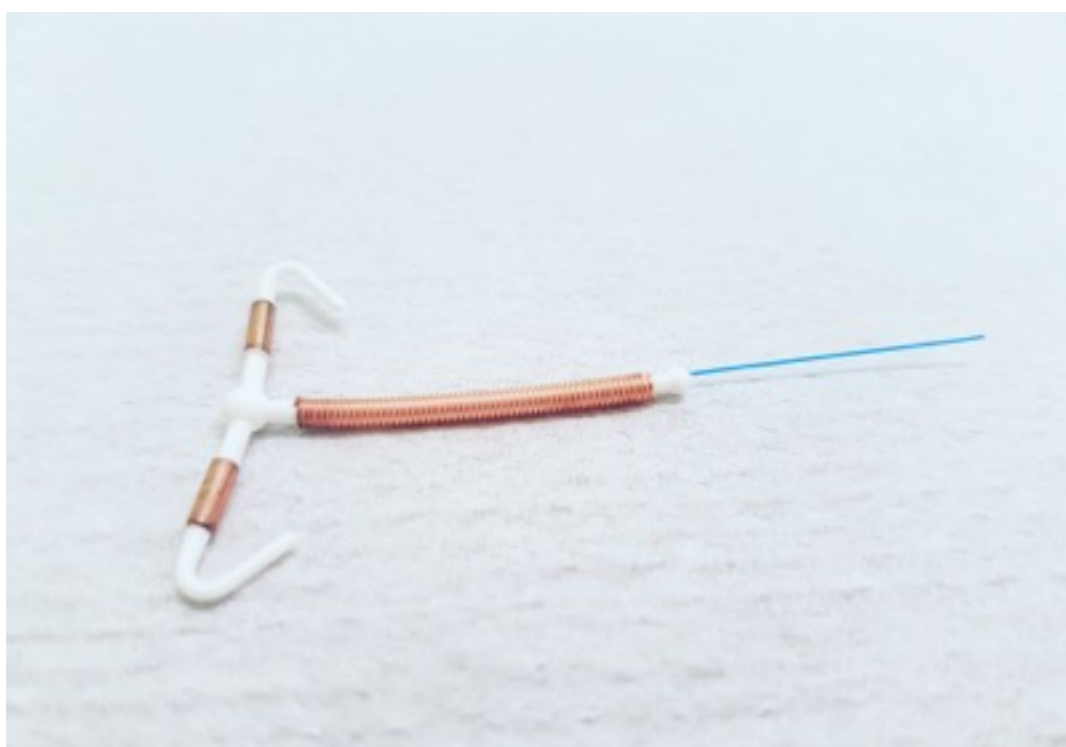


¿Tienes una sobrecarga de cobre oculto?



A medida que los niveles de cobre aumentan en el cuerpo, los niveles de zinc disminuyen. Estos dos metales trabajan juntos, siendo el zinc un antagonista natural del cobre. Nuestro cuerpo utiliza metales para una variedad de funciones y necesita mantener una relación específica entre ellos. El zinc es un mineral importante para las glándulas suprarrenales. La reducción de zinc y magnesio **disminuye nuestra capacidad para manejar los niveles normales de estrés y deteriora significativamente la función suprarrenal**. Esto conduce a mayores niveles de **ansiedad y agotamiento con un sentimiento constante de urgencia**.

El cobre estimula el diencéfalo "el cerebro emocional", mientras que el zinc estimula la corteza "la mente calmante" y racional. Al estimular el cerebro, el cobre produce altos niveles de neurotransmisores, como serotonina, dopamina, epinefrina y noradrenalina. Estos trabajan juntos y en oposición dirigiendo una amplia gama de respuestas emocionales. Esta sobreestimulación se convierte en la receta para crear una mente inestable y, en última instancia, una enfermedad mental. Varios trastornos nerviosos como **la depresión, la irritabilidad, ira, fobias y la esquizofrenia** están asociados con niveles altos de cobre.



El exceso de cobre perjudica la producción de energía en las células. El cobre es un metal conductor con fuertes cargas eléctricas que promueve la actividad de los radicales libres. La baja producción de energía y el daño causado por los radicales libres conducen a una serie de otros problemas de salud que incluyen **acné, anemia, artritis reumatoide, síndrome premenstrual, candidiasis (infecciones por hongos), fatiga crónica, irregularidades hormonales (aumento de estrógenos, disminución de la función sexual), pérdida de cabello, función tiroidea, síndrome de intestino irritable (SII), insuficiencia hepática y congestión de la vesícula biliar**.



Síntomas comunes de sobrecarga de cobre:

- Un cuerpo cansado y una mente hiperactiva.
- Ansiedad
- Irritabilidad, incluso agitación o violencia.
- Hiperactividad e insomnio
- Trastornos del aprendizaje
- Poca concentración y memoria, poca capacidad de atención.
- TDAH
- Indecisión



- Disminución de la capacidad para manejar el estrés.
- Fatiga
- Trastornos alimenticios (bulimia, anorexia, comer en exceso)
- Exceso de peso
- Síndrome premenstrual
- Candida frecuente o infecciones por levaduras
- Migrañas
- Antojos por alimentos con alto contenido de cobre como chocolate, nueces y aguacates
- Antojos por los alimentos dulces y salados, así como los carbohidratos
- Depresión
- Resfriados, gripes y virus frecuentes
- Moretones fáciles o frecuente
- Fragilidad capilar

¿Qué causa una sobrecarga de cobre?

- Todos debemos vigilar nuestra ingesta de cobre, especialmente las mujeres.
- Las fuentes de alimentos con altos niveles de cobre incluyen **café, chocolate, aguacate, soja, mariscos, nueces, frijoles y legumbres, granos enteros y el agua potable en algunas áreas.**
- Las fuentes domésticas de cobre **incluyen fontanería y utensilios de cocina.**
- **Piscinas y jacuzzis / spas.**
- Las mujeres también son susceptibles a la exposición al cobre a través de **las píldoras anticonceptivas, los DIU de cobre y el exceso de acumulación de cobre durante el embarazo.**
- **Xenoestrógenos** : otros compuestos estrogénicos en el medio ambiente, llamados disruptores endocrinos, que se encuentran comúnmente en pesticidas, plásticos, petroquímicos, hormonas de crecimiento, cosméticos, productos de cuidado personal y muchos más, también aumentan la retención de cobre en los riñones.
- **Los vegetarianos y otras personas que consuman grandes cantidades de soja o proteína de soja** ya que estos productos contienen altas cantidades de cobre. Si tiene sobrecarga de cobre, es recomendable el consumo de soja con moderación; No más de dos veces por semana. Para contrarrestar el aumento del cobre necesitamos zinc. El zinc se encuentra en la carne y los huevos.
- Uno puede sentirse atraído por una **dieta vegetariana** y sentirse mejor inicialmente porque ya tiene niveles altos de cobre y zinc por otras razones. La actividad glandular se estimula al comer carne, lo que estimula la liberación del exceso de cobre y también inhibe la capacidad de digerir las proteínas, lo que causa una variedad de síntomas indeseables como náuseas, lentitud, hinchazón e incluso una repulsión de todas las proteínas. Cuando esto sucede, el individuo cree erróneamente que la carne es el problema, pero en realidad es el desequilibrio en el cobre y el zinc. Si la carne se reintroduce en la dieta y se toman otras medidas, los niveles de zinc y cobre se equilibrarán y estos síntomas se disiparán.
- Asegúrese de que su **Multi-vitamínico / mineral** no contenga cobre.
- Aquellos con **Hipotiroidismo o metabolizadores lentos.**
- Aquellos que experimentan **un estrés excesivo** o que **tienen insuficiencia de las glándulas suprarrenales** también tienen más probabilidades de desarrollar altos niveles de cobre. Esto ocurre porque el estrés disminuye drásticamente los niveles de zinc, el principal antagonista del cobre, y también debilita la función suprarrenal. Las glándulas suprarrenales débiles no producen cantidades adecuadas de hormonas para estimular al hígado a eliminar el exceso de cobre del cuerpo.
- **Los empastes dentales** , tanto las amalgamas de plata como algunas aleaciones de oro, también son fuentes importantes de cobre.
- **Deterioro de la metilación.** La metilación es una de las vías de desintoxicación que se necesita para eliminar del cuerpo toxinas como los metales pesados. Si uno no está metilando adecuadamente, entonces se pueden acumular metales de todo tipo, incluido el cobre. La metilación puede verse afectada debido a deficiencias en una variedad de nutrientes como B6, B12, ácido fólico o magnesio o podría deberse a un polimorfismo genético. La metilación deteriorada se puede ver en TDAH y Autismo.



El análisis de sangre y el análisis del cabello pueden ser formas efectivas de determinar sus niveles de cobre así como otros desequilibrios minerales.

En algunos casos, la detección de la toxicidad del cobre puede ser complicada, incluso con el análisis mineral de cabello. Algunas personas que tienen sobrecarga de cobre inicialmente no muestran un alto contenido de cobre porque el cobre está fuertemente almacenado en los tejidos y aún no se ha liberado en circulación y depositado en el cabello. Si los niveles de cobre son bajos o normales, la sobrecarga de cobre aún puede estar presente pero oculta. Una **mala relación zinc-cobre** (en otras palabras, un alto contenido de cobre en relación con el zinc, ya sea que los niveles de cobre sean altos o no) puede ser un signo de toxicidad oculta del cobre.

Tratamiento de sobrecarga de cobre

Dieta y estilo de vida

- Evite los alimentos con alto contenido de cobre como:

Chocolate
Levadura
Champiñones
Productos de soya
Germen de trigo y salvado
Mariscos

Nueces y semillas con excepción de las semillas de calabaza
Vísceras
Coco
Uvas
Aguacate

- Evite el vegetarianismo.
- Dieta rica en proteínas con bajo contenido de carbohidratos.
- Coma más alimentos ricos en zinc como: pollo, pavo, carnes rojas, semillas de calabaza, huevos.
- Evite los inhibidores de zinc, que incluyen: alcohol, azúcar, granos.
- Beba mucha agua para mantener el cobre en movimiento.
- Sauna infrarrojo, baño de vapor o cualquier método que induzca la sudoración.
- Aumentar los canales de eliminación del cuerpo, por ejemplo. limpieza de colon, cepillado de piel seca, té de Jamaica, té de diente de león y otros tés diuréticos de desintoxicación, baños de sales de Epsom.
- Ajustes quiroprácticos: para liberar bloqueos en los riñones y / o el hígado.

Suplementos

- Zinc
- Manganeso
- Vitamina B-6
- Vitamina C
- Ácido lipóico
- Además de un complejo multivitamínico / mineral **sin cobre**
- Suplemento de soporte hepático que contenga: cardo de leche (Milk Thistle), colina, metionina, inositol, diente de león y niacinamida.

Manejo del estrés

- Elimine las fuentes innecesarias de estrés para mejorar la función suprarrenal y mejorar la desintoxicación.
- Establecer tus prioridades. Comience a decir 'no' y elimine las obligaciones en las que ya no desea involucrarse.
- Tome un suplemento de soporte suprarrenal.
- Respiración profunda.
- Meditación consciente
- Ejercicio físico. Suave y no excesivo.

Aligerar su carga de estrés es clave porque aumenta la función suprarrenal, lo que a su vez ayuda al cuerpo a eliminar el cobre adecuadamente.



Efectos secundarios de la eliminación del cobre

Durante la corrección de un desequilibrio de cobre, la eliminación de este con frecuencia causa síntomas transitorios. Estos síntomas pueden incluir dolores de cabeza, generalmente del tipo de migraña, erupciones cutáneas, depresión mental, ansiedad, insomnio, fatiga, trastornos digestivos, hinchazón abdominal y un brote de una amplia variedad de afecciones crónicas relacionadas con un desequilibrio de cobre; como hipoglucemia, candida albicans, etc.

Estados de ansiedad y pánico resultantes de la eliminación de cobre

A medida que los niveles de cobre se liberan de los tejidos a la sangre, la cantidad de ansiedad tiende a aumentar. En este momento, el miedo inducido por la insuficiencia suprarrenal / hipoglucemia hace que se reduzcan los niveles de azúcar en la sangre. La adrenalina (una hormona del estrés) se secreta causando una acumulación excesiva de ácido láctico y, posteriormente, ataques de pánico y ansiedad. Una reducción en la toxicidad del cobre es efectiva para reducir la incidencia y la gravedad de los ataques de pánico y ansiedad.

El valor del calcio en la prevención de una acumulación de ácido láctico

Si bien el zinc y la vitamina B6 sirven para liberar cobre de los tejidos, no abordan completamente el problema del ácido láctico. Las personas que sufren de toxicidad por cobre comúnmente tienen niveles de calcio excesivamente altos, según lo determinado por un análisis de cabello. Un nivel alto de calcio indica una biodisponibilidad de calcio, que, en esencia, es lo mismo que una deficiencia de calcio.

El aumento de la ingesta de calcio permite que el calcio se combine con el ácido láctico para formar lactato de calcio, lo que resulta en una reducción o eliminación de los ataques de ansiedad y pánico.

Hinchazón abdominal y malestar digestivo

La hinchazón abdominal y el malestar digestivo son síntomas comunes asociados con la toxicidad del cobre. Estos síntomas están, por supuesto, asociados con un deterioro en la secreción de enzimas digestivas y la incapacidad de secretar niveles adecuados de ácido clorhídrico, principalmente debido a un problema subyacente de insuficiencia suprarrenal.

Candida, Estrés, Cobre e Hipoglucemia

Finalmente, durante un período de tiempo, el cobre se elimina de los sitios de almacenamiento. Las eliminaciones futuras de cobre, debido al estrés, se minimizan. Como resultado, los síntomas de ansiedad, dolores de cabeza, migraña, trastornos de la piel, estreñimiento severo, miedos, infecciones por candida, etc., se minimizan en gran medida.

La razón principal por la que la candida continúa existiendo en un individuo es porque no puede reducir su almacenamiento excesivo de cobre en el hígado y el cerebro. Cada vez que sufren estrés de cualquier tipo, el cobre se acumula en los tejidos, lo que resulta en una baja biodisponibilidad del cobre, lo que permite que prospere la candida. En esencia, no se puede movilizar suficiente cobre del almacenamiento del hígado debido al estrés y las glándulas suprarrenales débiles.

Infecciones por Candida Albicans

El cobre es un estimulante del metabolismo oxidativo o aeróbico. La biodisponibilidad, deficiencia o desequilibrio del cobre, a menudo resulta en una tendencia a las infecciones por hongos.