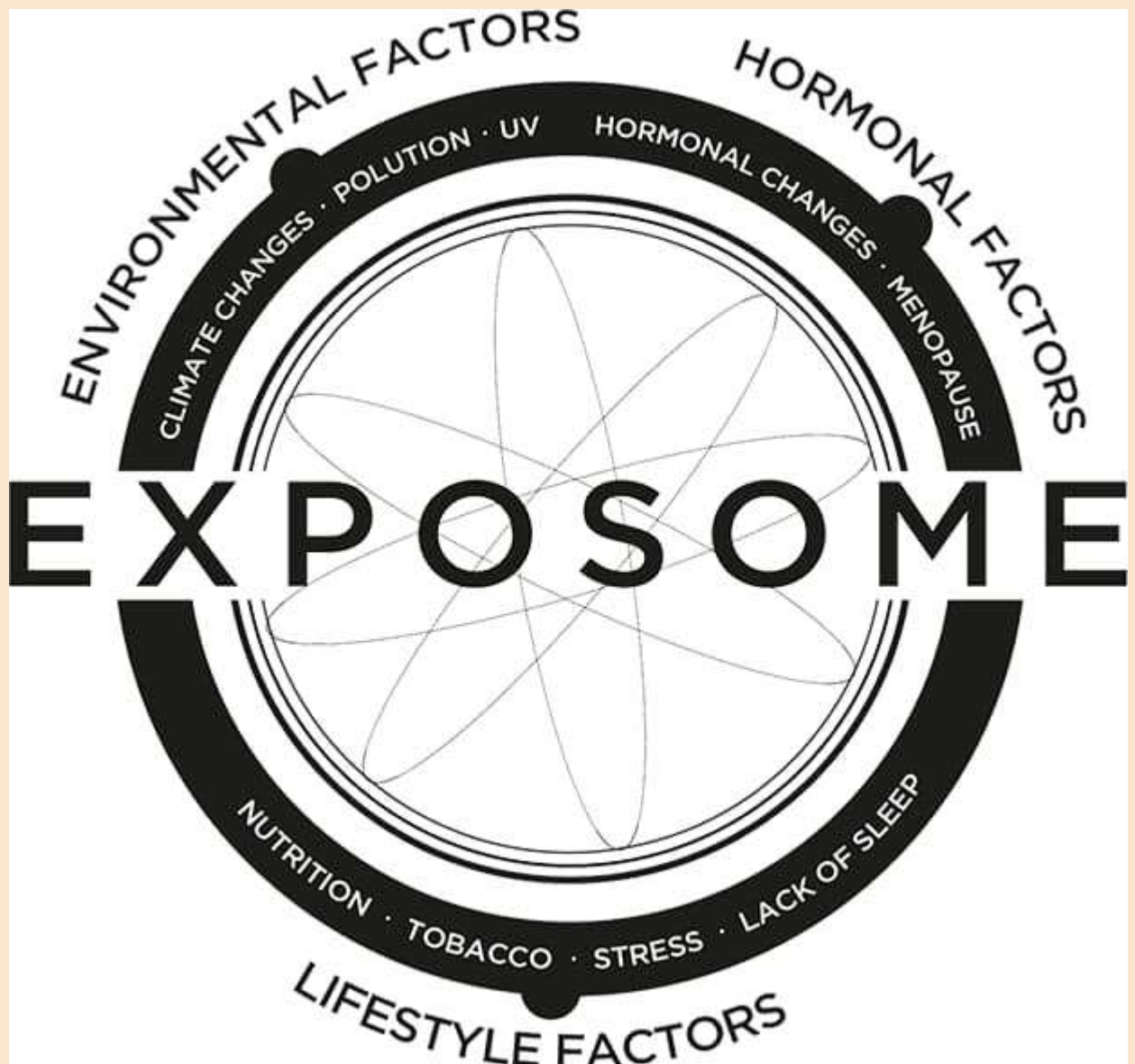


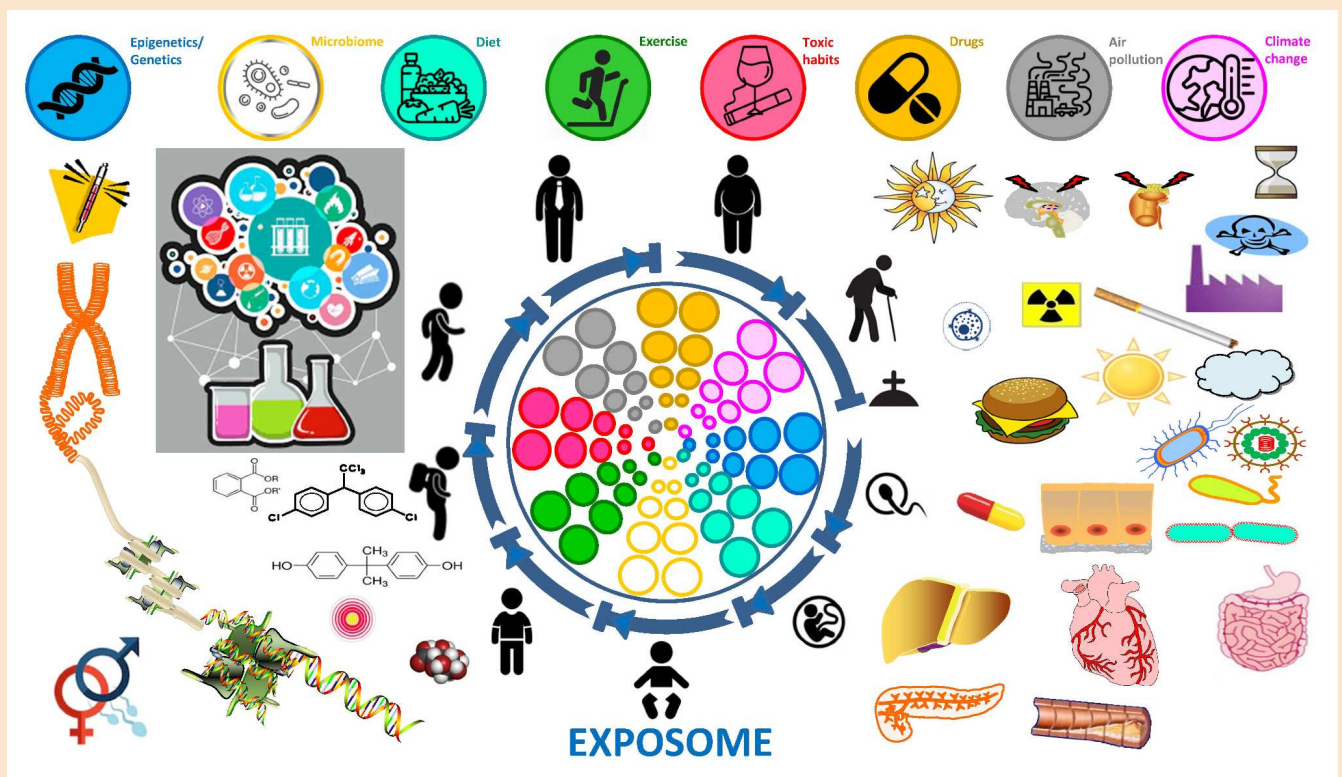
+VIENE DE: EXPOSOMA Y NUTRICIÓN TAOS PARA VIVIR
ALIMENTACIÓN ANCESTRAL <https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf>

elRivalinterior.com

Exposoma y Nutrición



El concepto exposoma define todas las exposiciones ambientales a las que la genética del ser humano está sometida desde el nacimiento y antes también. Es una estrategia para evidenciar los factores de riesgo de enfermedades generadas por factores ambientales.



El exposoma es el conjunto de factores no genéticos que causan o propician la aparición de una enfermedad o aceleran el envejecimiento.

Dentro del **estilo de vida** están: La nutrición o desnutrición, el microbioma, el estrés oxidativo, el tabaco, el alcohol, la inactividad física, la hidratación, el sobrepeso, la sal, los conservantes químicos y dormir poco (*entre otros*).

Dentro de los ambientales externos se encuentran: El smog, los pesticidas, la radiación solar, un entorno químico, y cambios hormonales. Se incluyen todos los agentes tóxicos.

El ejemplo más claro es el de una planta. La semilla es un **reservorio genético**. Pero sus

posibilidades futuras, **su destino**, estarán determinados por el tipo de suelo; la cantidad de agua, la salinidad, el clima húmedo o seco.

También la falta o exceso de sol. La competencia de plantas a su alrededor. Químicos, plagas, fertilizantes y pesticidas. **Influye el estrés de la planta frente a sequías o inundaciones.** Etc.



Todo lo que afecte (o potencie) a la semilla es **exposoma**. De los **factores perjudiciales** se desprenden **conceptos positivos de salud**. Igual que los consejos y recomendaciones de los expertos en plantas.

Y en mi opinión, a los efectos tóxicos del ambiente se le debe “**descontar**” la capacidad de

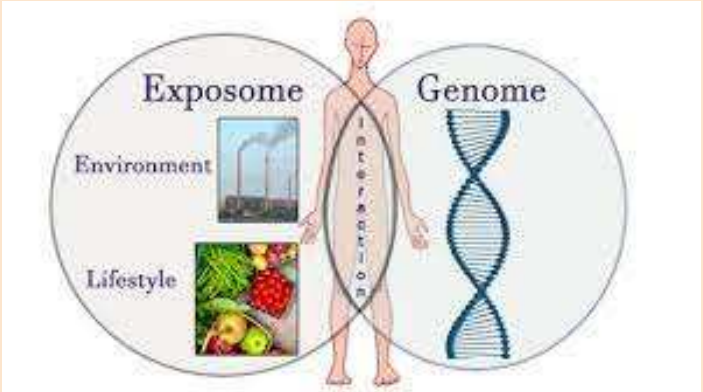
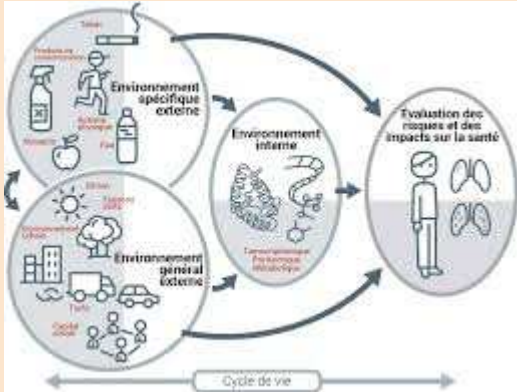
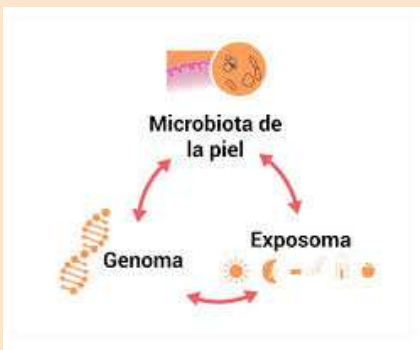
depuración, neutralización y filtración, del organismo. Son 3 leyes.

Están a cargo del sistema inmunológico, barreras defensivas como el microbioma y órganos depurativos como el hígado y los riñones. **La alimentación saludable brinda herramientas a estos sistemas.**

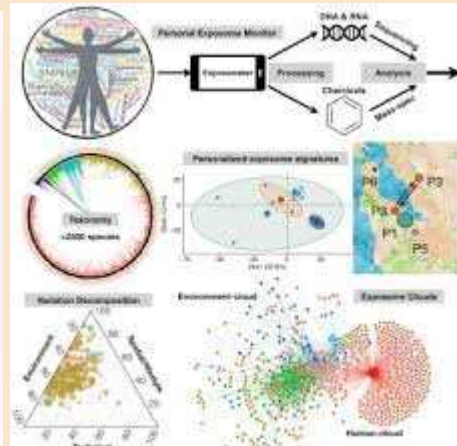
Sumamos la auto reparación, regeneración biológica y renovación celular. Como ejemplo encontramos la cicatrización, la neuroplasticidad y el reemplazo programado de células. Los ex fumadores mejoran su pronóstico a medida que van renovando células del pulmón.

El órgano humano más sorprendente en términos de regeneración es el hígado. En caso de daño grave o amputación parcial, es capaz de volver a crecer y funcionar de nuevo como si nada hubiera pasado.

El estrés positivo, el ánimo, las ganas de vivir potencian estos factores brindando lozanía y salud. En cambio la depresión, el duelo y el hospitalismo afectan gravemente a la salud.



Se ha establecido una vinculación entre factores ambientales y enfermedades, tales como cáncer, cardiopatías, enfermedades pulmonares, enfermedades autoinmunitarias y accidentes cerebrovasculares. A los **factores ambientales** se los relaciona con más del 80 por ciento de las enfermedades humanas y con casi 1 de cada 6 muertes en todo el mundo, según muestran los estudios.





Historia: Christopher P. Wild introdujo en 2005 el concepto de exposoma (exposome): todas las interacciones con el entorno a las que está expuesto un ser humano a lo largo de su vida que pueden tener un papel en su salud.

El exposoma es un concepto que nació en el campo de la epidemiología de enfermedades crónicas, en especial las relacionadas con **carcinógenos** (*campo de especialidad de Wild, director de la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer en Estados Unidos*).

Los productos tóxicos entran en nuestro cuerpo a partir de fuentes exógenas (aire, agua, dieta, drogas y radiación) y a partir de procesos endógenos (**microbiota** pobre o inadecuada, inflamación, estrés oxidativo, enfermedades existentes e infecciones). Muchos de estos factores no genéticos contribuyen en gran

medida al riesgo de enfermedades crónicas (se estima que hasta en un 90% en muchas de ellas).

Ejemplo:

Las bacterias que están en el microbioma de cada persona -popularmente conocido como "flora intestinal" pueden ser **perjudiciales** o jugar roles clave como **barrera defensiva**, interactuando con el cerebro y limitar el avance de enfermedades como la esclerosis múltiple.

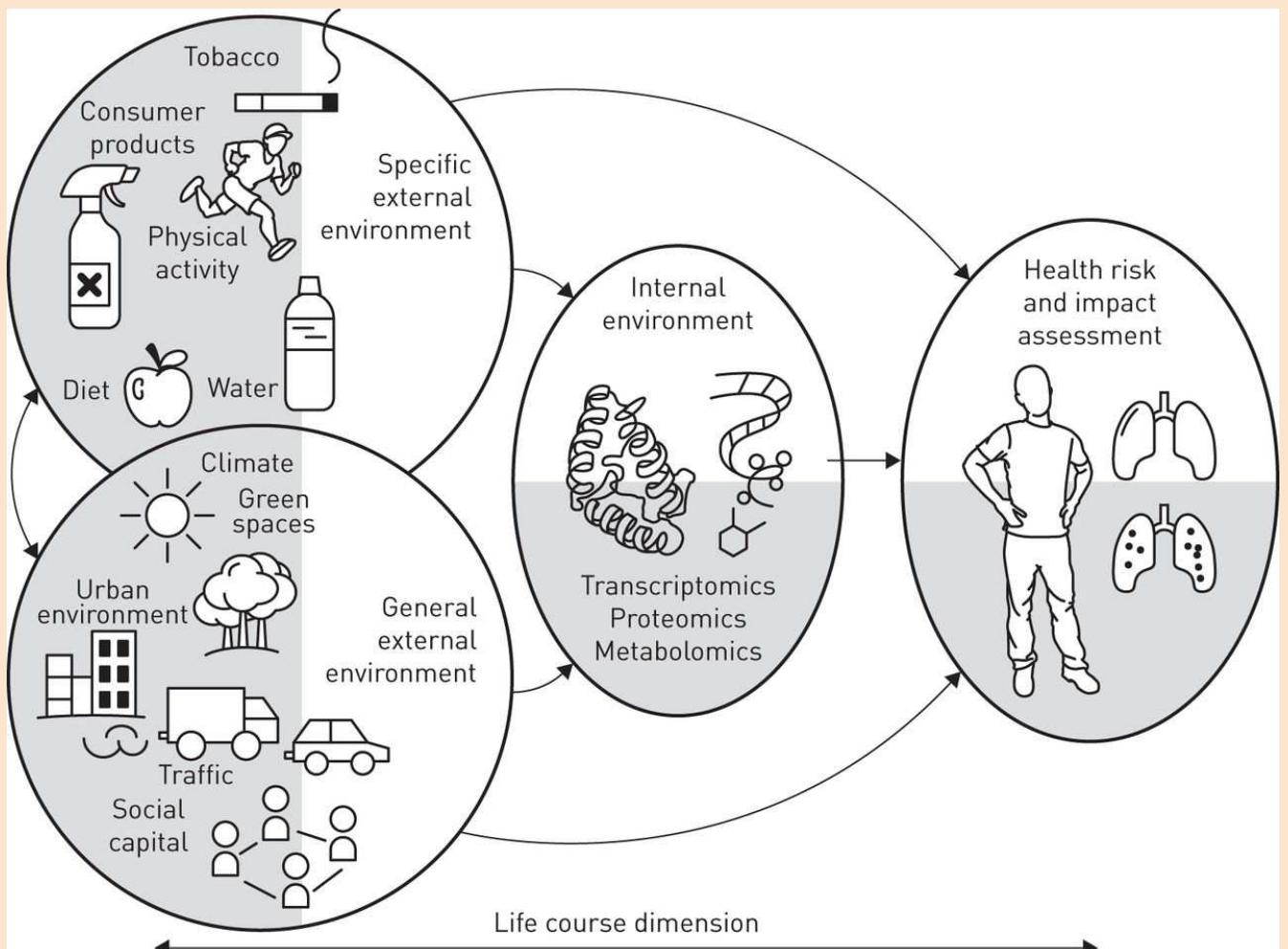
Los probióticos saludables contrarrestan la invasión de patógenos mediante 3 leyes:

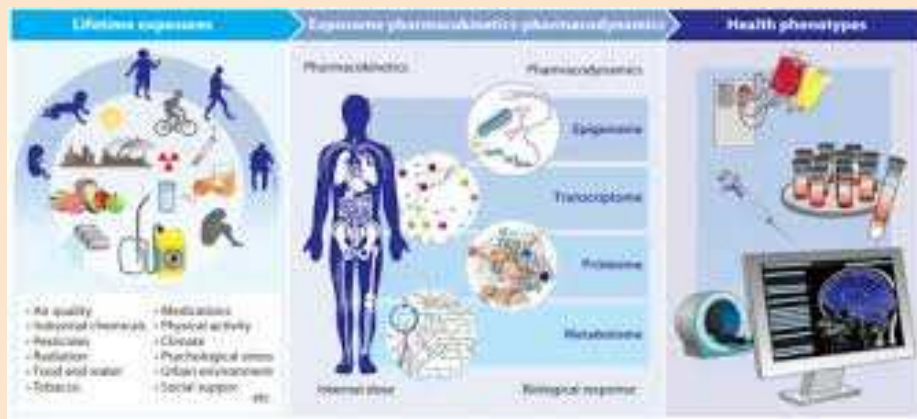
- **Exclusión:** ocupación física de los sitios de adhesión.
- **Desplazamiento:** eliminación de patógenos de los sitios de adhesión.
- **Competencia:** asentamiento más rápido que los patógenos en los sitios de adhesión.

Si continuamos con la metáfora vegetal es como si combatieramos el yuyo malo arrojando semillas del pasto bueno.



La medición de factores ambientales complejos que ejercen presión sobre nuestra salud no ha seguido el ritmo de la genómica e históricamente no ha proporcionado un nivel similar de resolución.





Gustavo Maure

Notas y Bibliografía

Regeneración celular:

<https://theconversation.com/autorregeneracion-de-lo-que-nuestro-cuerpo-es-capaz-177282>

<https://newsnetwork.mayoclinic.org/es/2022/08/08/exploracion-del-exposoma-mayo-clinic-estudia-el-impacto-de-la-exposicion-ambiental-sobre-la-salud/>

<https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev-pharmtox-010818-021315>

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/liddel-hart-basil-AproximacionIndirecta.pdf>

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A18.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf>

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf>

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.HIDRATACION.pdf>

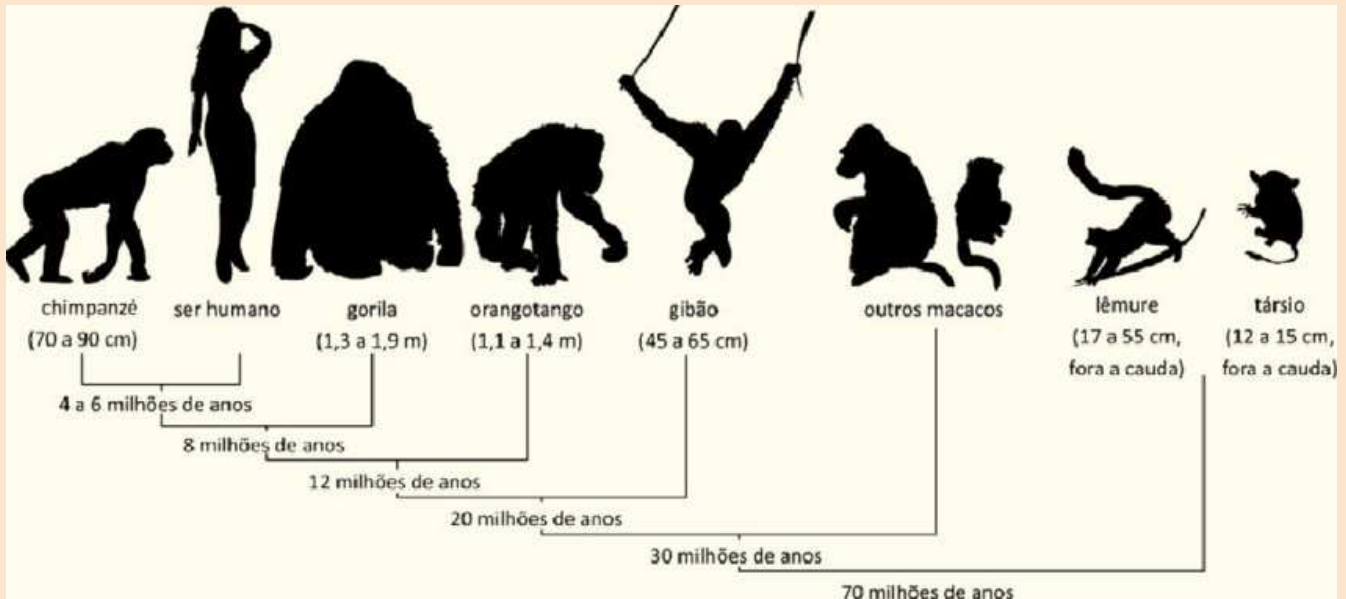
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.PURIFICACION.pdf>

EXPOSOMA: *(inglés)*

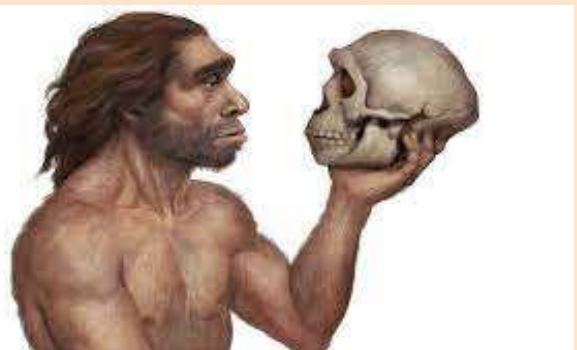
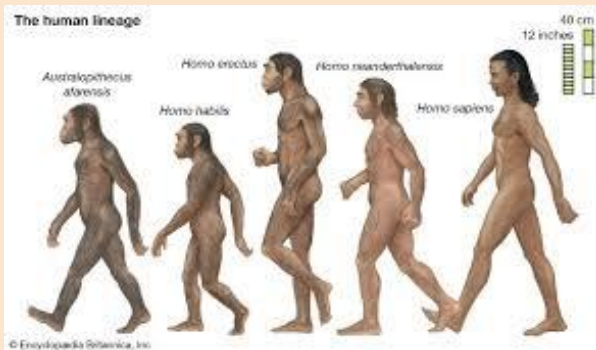
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.the-exposome-molecules-to-populations.pdf>

elRivalinterior.com

Breve Historia de una traición



Un engañado sapiens es infiel a su fisiología y pagará las consecuencias



autor Gustavo Maure

***El Tao de la “vida
prolongada” o
alimentación
saludable***

道

Los doce Taos (principios) esenciales
en búsqueda de la sabiduría ancestral

ACTUALIZAR A LA ÚLTIMA EDICIÓN: <https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf>

Los Doce Taos

- **1) De la alimentación de los monos a la mono alimentación.** Ser omnívoros (muy imperfectos) no significa que podemos comer de todo, sino que **necesitamos** comer de todo.
- **2) Sobrealimentación.** El recolector raramente se excedió en el consumo de alimentos.
- **3) Menos grasas acumuladas.** La grasa fue una importante conquista evolutiva pero hoy es una **auténtica pesadilla biológica.**
- **4) Consumo de Fibra.** El consumo de fibras era elevadísimo en la dieta de los primeros sapiens...
- **5) Cero azúcar.** El recolector ignoraba qué cosa rara era el azúcar blanca...
- **6) Nada de harinas.** Los recolectores no conocieron las harinas que se inventaron cuando el humano ...
- **7) Los nómades no consumían sal.** La heladera reemplazó a la saladera. La sal no estaba incorporada en la dieta de los recolectores.
- **8) Descenso a los infiernos procesados o el Beso de la Muerte ultra procesados** (Perdón por la franqueza, pero es terapia de shock) - **Los**

alimentos industrializados. Nuestros ancestros, monos y recolectores, consumían alimentos naturales libres de químicos. [7 Químicos que preocupan a los científicos](#)

- **9) Gran actividad física aeróbica del Recolector.**
Aunque no forma parte de una pauta alimenticia es una pieza clave de la digestión, el metabolismo y la desintoxicación.
- **10) Una fórmula para la salud: + Prebióticos + Probióticos - Químicos - Sal = Microbiota Saludable**
- **11) Hidratación - Fundamental, es el primer paso**
- **12) Reducir o eliminar las carnes rojas**



א	כ	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט
aleph	beth	gimel	daleth	he	waw	zayin	heth	teth
'	b	g	d	h	w	z	h	t
י	כ	ל	מ	נ	ס			
yod	kaph	lamed	mem	nun	samekh			
y	k	l	m	n	s			
פ	צ	ק	ר	ש	ת			
ayin	pe	sade	qoph	resh	shin	taw		
'	p	s	q	r	sh/s	t		

Historia de la Escritura, la invención de la Letra

Gustavo Maure

gustavomaure@gmail.com



Esto es Tao, firmeza que no es rigidez, humildad que no es inferioridad, seguridad que no es arrogancia.

Los chequeos médicos periódicos son esenciales. Un cambio de hábito alimenticio es un excelente momento para hacer uno y consultar profesionalmente sobre la nueva nutrición.
