

A person is seen from the back, wearing a blue t-shirt and an orange beanie. An axe is strapped to their back. They are looking out over a dense green forest towards a large, rocky mountain peak under a hazy sky.

NDASINI

GUÍA DE REGRESO A NUESTROS ORÍGENES REGENERATIVOS

YEKE

IN RHYTHM



FROM YEKE WITH LOVE.

En el vasto tapiz de la historia humana, nuestros orígenes regenerativos brillan como hilos dorados, entrelazando nuestra existencia con el ritmo del sol y la armonía de la biosfera. Estos orígenes representan nuestras costumbres primordiales, aquellas prácticas ancestrales que no sólo regeneran nuestra salud, sino que también revitalizan el entorno natural. En un perfecto equilibrio, humano y biosfera se nutren mutuamente, creando un ciclo de vida y bienestar.

En tiempos antiguos, vivíamos bajo el mandato del sol. Éramos criaturas solares, alineadas con su ritmo y su energía. Nos alimentábamos de lo que su generosidad nos ofrecía: animales, plantas y frutas, obteniendo todos los nutrientes necesarios para alcanzar nuestro máximo potencial y prosperidad. Cada amanecer nos recordaba nuestra conexión con el cosmos, y cada puesta de sol nos devolvía a la serenidad de nuestra esencia. Sin embargo, a medida que avanzaba el tiempo, comenzamos a modificar nuestro entorno. El ser humano creó una narrativa paralela, divorciada del sol y de la naturaleza. Poco a poco, nos fuimos separando de nuestros orígenes regenerativos, perdiendo el equilibrio que una vez fue nuestro sustento y nuestra guía.

El regreso a nuestros orígenes regenerativos implica más que una simple nostalgia por el pasado; es una llamada urgente a reconectar con el ritmo natural del sol y la tierra. Es reconocer que nuestra salud y la salud del planeta están intrínsecamente ligadas. Al honrar y practicar estas costumbres ancestrales, no solo nos regeneramos a nosotros mismos, sino que también contribuimos a la regeneración de la biosfera. En YEKE, promovemos un estilo de vida en sincronía con la naturaleza. Creemos en un futuro donde humano y biosfera vuelvan a danzar al unísono bajo la batuta del sol, donde la prosperidad y la salud florezcan en un ciclo eterno de renovación y equilibrio.

WE HOPE YOU ENJOY

CAPÍTULO 1

OUR CREED

YEKE // In Rhythm _____ Pp 04

CAPÍTULO 4

Origenes Regenerativos.

We Live Up to Our Preaches _____ Pp 55

CAPÍTULO 2

¿Que Significa YEKE? _____ Pp 06

CAPÍTULO 5

Dear Chosen Few _____ Pp 58

CAPÍTULO 3

Los 7 Pilares Regenerativos _____ Pp 11

The Sun Story, Regresa a la
Historia del Sol _____ Pp. 13

Nature Welcomes You:

Conecta con Tu Potencial _____ Pp. 21

Detox. Beware of Agents of the Matrix _____ Pp. 27

¡Muévete!, Your Body's

Meant to Be Active _____ Pp. 35

The Happiness of Your Life

Depends on the Quality of Your
Thoughts: Dialogo Interno Positivo _____ Pp. 41

Love and Do What You Will.

Cuida de Tu Tribu _____ Pp. 45

Eres lo que Comes _____ Pp. 49

REFERENCIAS

Directorio _____ Pp 60

INDEX

1.0

OUR CREED

IN THE WHISPERING EMBRACE

OF A WORLD GONE ASTRAY, WHERE THE LINES OF TRUTH ARE BLURRED, ARISES YEKE—A CALL, A DEFIANCE, A LIFESTYLE.



It is a choice; a strive for coherence in a realm that's forgotten its path. In an era drenched in post-truths, where virtues seem like tales from yesteryears, YEKE is the beacon for the valiant souls who dare to tread the rugged path, braving the tumultuous currents.

YEKE is not just a word; it's the resonance of belief that tradition still pulses with life, echoing the timeless truths we've forsaken. It's for those who hear the resonance of their ancient blood—a clarion call, a desperate plea: awaken, O downcast spirit! Rekindle the fire that once blazed with the vigor of our forebears, guided by nature's cadence.

To rise with the dawn, to breathe in the energy of millennia—it's not an antiquated ideal but a testament to our very essence. For in the gentle sway of the sun's rhythm, lies the ancestry of life that screams towards us. It's an invitation to unshackle, to shed the weights of modern pretense and rediscover our true self.

We embarked on a journey to discover our purpose and stumbled upon a story, the human story – the narrative that binds us all. We are no mere brand; no fleeting company but a regenerative movement born of soul and sentiment. We represent the essence of our shared humanity. Our mission: to draw back into wild's embrace, to sow the seed of a deep, primal return. YEKE is the poignant call of the wild, the heart's yearning to return home. Rise, as we retrace the footsteps of our legacy. Awaken. Live. Return to the source. For once lost, you are now found. It's time.

#WELCOMEBACK.

QUE SIGNIFICA YEKE





NUESTRA MISIÓN EN YEKE ES ACERCARTE A UN ESTILO DE VIDA EN SINTONÍA CON EL RÉGIMEN SALVAJE, VISUALIZANDO AL SER HUMANO EN EL PLENO PODER DE SU SALUD INNATA Y EN ARMONÍA CON LA BIOSFERA

En un deseo por reconectar con nuestras raíces, surge YEKE, un nombre cargado de historia y significado profundo. En la lengua de los Hadza, la última tribu de cazadores y recolectores de África, YEKE significa "el camino". Elegimos este nombre para nuestra empresa con la intención de honrar el estilo de vida ancestral y las costumbres de esta tribu, que sigue viviendo en estricta armonía con su diseño biológico, sin haber sido alterados por los avances y el progreso del resto de la humanidad. Los Hadza han mantenido intactos sus hábitos y costumbres a lo largo de los milenios, observando el paso de civilizaciones como la egipcia, el ascenso y caída de imperios como el napoleónico y el europeo, sin desviarse de su camino ancestral. En ellos encontramos un modelo de supervivencia y fidelidad a nuestras raíces biológicas que ha perdurado a lo largo del tiempo. Nuestra misión en YEKE es acercarte a un estilo de vida en sintonía con el régimen salvaje, visualizando al ser humano en el pleno poder de su salud innata y en armonía con la biosfera. Creemos que este equilibrio sólo puede lograrse volviendo a nuestros orígenes regenerativos. Este es el camino, esto es YEKE. Queremos ser el puente, el vehículo que te acerque a nuestras raíces regenerativas y al hábito humano primordial.

Los Hadza encapsulan en el tiempo los valores que nos han inspirado a volver a nuestras raíces ancestrales regenerativas. Hoy, honramos a esta tribu y su legado, no solo con nuestro nombre YEKE, sino también a través de esta guía consciente que hemos creado para dar un paso más en el logro de nuestra misión. Esta guía lleva por nombre NDASINI, que en la misma lengua significa "sabiduría".

YEKE es una decisión, un estilo de vida. YEKE es elegir vivir en dominio de sí. En función de la virtud y para la virtud. YEKE es para los pocos que deciden caminar por el áspero camino de la VERDAD en la era de la posverdad. YEKE es elegir nadar contra corriente. YEKE es creer que lo tradicional todavía es vigente. YEKE es para los pocos elegidos. YEKE ES EL DESPERTAR del ser humano alicaído.

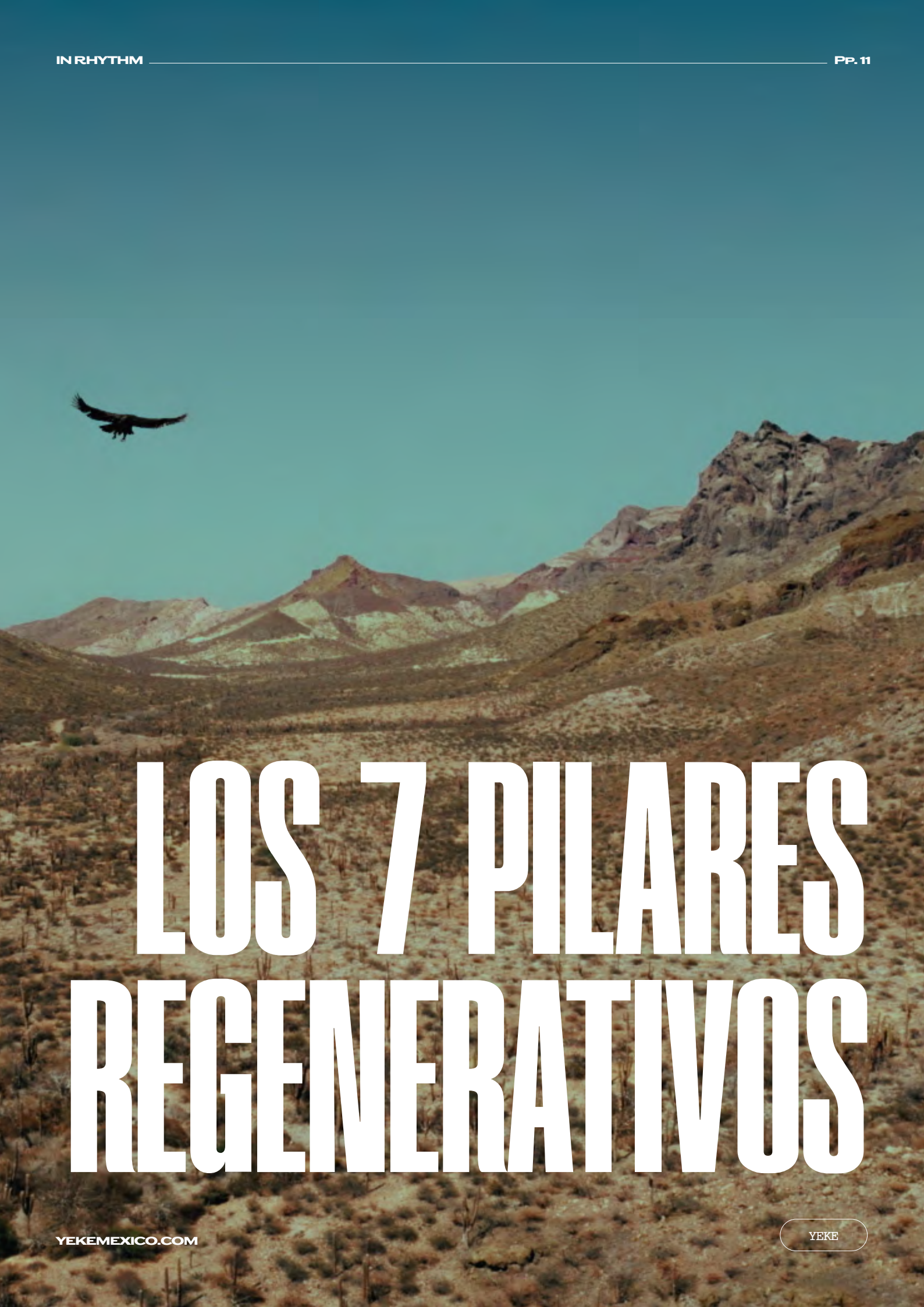
Esperamos que esta guía sirva de apoyo y alivio para todas aquellas personas en busca de plenitud y una mejor forma de vivir en paz y armonía durante esto que nosotros conocemos como la experiencia humana.





#INRHYTHM

3.0

A full-page background image of a desert landscape. In the foreground, there is a dry, sandy area with sparse, low-lying vegetation. In the middle ground, there are rolling hills and mountains with distinct horizontal layers of different colors, including shades of brown, tan, and reddish-brown. The sky is a clear, pale blue. A single bird, possibly an eagle, is seen in flight in the upper left portion of the sky, its wings spread wide.

LOS 7 PILARES REGENERATIVOS

3.1



THE SUN STORY: REGRESAR A LA HISTORIA DEL SOL

Si tuviéramos que establecer el orden jerárquico de las cosas que afectan al organismo, la luz del Sol estaría en el primer lugar. No existe ni un solo aspecto de la fisiología humana que no esté influenciado por la luz. En la actualidad, estamos inmersos en un entorno artificial que nos aleja de esta conexión esencial. La falta de exposición solar afecta tanto nuestra salud física como mental. Altera nuestros ritmos circadianos, resultando en problemas como insomnio y fatiga crónica, además de contribuir a trastornos del estado de ánimo como la depresión estacional (1). Vivir bajo luz artificial no solo es insuficiente biológicamente, sino que también afecta la regulación de hormonas clave como la melatonina y la serotonina, cruciales para el sueño y el estado de ánimo (2).

Reintegrar la luz solar en nuestra rutina diaria es esencial para recuperar vitalidad y bienestar. Esto implica ajustar nuestros hábitos diarios para alinearnos nuevamente con los ciclos naturales del sol. Además de mejorar la salud física al fortalecer nuestra vitalidad e inmunidad, vivir en armonía con el sol significa reconectar con la naturaleza. Esto incluye adoptar hábitos alimenticios naturales, preferir la luz natural en lugar de artificial, y disfrutar del entorno natural para revitalizarnos física y emocionalmente (3). El diseño biológico humano está profundamente conectado con el mundo natural, y es crucial respetar y alinearse con estos ritmos naturales para mejorar nuestra calidad de vida. En YEKE, promovemos esta reconexión con el sol como clave para revitalizar nuestro ser y prosperar en equilibrio con la naturaleza.

LOS BENEFICIOS DE LA EXPOSICIÓN SOLAR

Numerosos estudios han demostrado los beneficios tangibles de la exposición solar para nuestra salud integral. La luz solar no solo permite a nuestra piel producir vitamina D3, un nutriente esencial para la absorción de calcio y la salud ósea, sino que también desempeña un papel crucial en la mejora de la función del sistema inmunológico y la reducción de la inflamación (4). Además, se ha encontrado que la exposición adecuada al sol puede mejorar la longevidad al promover la salud general y la vitalidad (5).

EL SOL Y LA SALUD MENTAL

El impacto del sol en nuestra salud mental es igualmente significativo. La exposición a la luz solar desencadena la liberación de endorfinas, las hormonas del bienestar, que ayudan a reducir el estrés y la ansiedad, fomentando una sensación general de felicidad y bienestar (6). La terapia de luz, que simula la luz natural del sol, se ha utilizado eficazmente para tratar la depresión estacional y otros trastornos del estado de ánimo relacionados con la falta de luz solar (7). Este enfoque terapéutico subraya la importancia de la luz solar para mantener un estado mental saludable, mejorando el ánimo y la energía en personas que sufren de estos trastornos.



ALIMENTACIÓN SOLAR

LA CALIDAD DE LA LUZ Y SUS EFECTOS EN EL CUERPO

La calidad de la luz a la que estamos expuestos también juega un papel fundamental en nuestra salud. La luz solar, especialmente durante el amanecer y el atardecer, es rica en rayos infrarrojos que son esenciales para diversos procesos biológicos (8). Estos rayos no solo facilitan la producción de vitamina D, sino que también tienen efectos cardioprotectores al promover la producción de óxido nítrico, un compuesto que mejora la salud cardiovascular (9). Además, la luz solar estimula la producción de melanina, crucial tanto para la protección de la piel como para la salud ocular (10).

SINCRONIZACIÓN DEL RITMO CIRCADIANO

La exposición a la luz solar es vital para la sincronización de nuestro ritmo circadiano, el reloj biológico que regula nuestros ciclos de sueño y vigilia (11). Este ritmo, regulado por la luz del sol, es esencial para el adecuado funcionamiento de nuestros procesos hormonales, garantizando condiciones óptimas de descanso y armonizando nuestras funciones corporales a lo largo del día. Despertarnos y dormirnos siguiendo el ciclo del sol ayuda a mejorar la calidad del sueño y a aumentar nuestra energía y vitalidad diarias (12).

VOLVER A LA NATURALEZA Y AL SOL

Vivir en apego al sol y a la naturaleza significa volver a nuestras raíces y alinear nuestro estilo de vida con los ritmos naturales. Esto implica no solo una mayor exposición a la luz solar, sino también la adopción de hábitos alimenticios ancestrales y el contacto con el entorno natural. Al integrar la luz solar en nuestra rutina diaria, podemos mejorar nuestra salud física y mental, promoviendo una mayor sensación de bienestar y equilibrio (13).

ALIMENTOS QUE NOS DA EL SOL

¿Sabías que en el mundo salvaje, realmente no existen las frutas y las verduras como las conocemos en los supermercados? ¡Escuchaste bien! Las frutas y verduras del mundo salvaje son pequeñas, amorfas, con mucha fibra y menos azúcar (14). A la hora de decidir; ¿Qué y cómo comer? Situémonos en el mundo salvaje ancestral. Imaginémosnos, ¿Qué comeríamos? Definitivamente no priorizaremos el consumo de plantas. La prioridad respondería a la eficiencia entre trabajo vs densidad de nutrientes. Debemos entender que es muy importante jerarquizar nuestra alimentación y empezar a comer para nutrarnos partiendo del hecho de que existen ciertas fuentes nutricionales que nuestro organismo prioriza. La prioridad sería entonces, la carne y vísceras de animales que tenemos por bondad de la fotosíntesis y del Sol (15). La carne y vísceras de animales apegados a su dieta evolutiva son una maravilla nutricional y debe de ser nuestra preferencia a la hora de elegir. Debe de existir una coherencia entre la "información solar" que recibimos nosotros a través de nuestra retina y nuestra piel con la "información solar" que contienen nuestros alimentos (16). Cualquier estímulo exógeno que interactúa con nuestro organismo, sea luz o sea un alimento, está brindando información a nuestro organismo sobre las condiciones del entorno al que nos enfrentamos. No hace sentido lógico vivir en Gran Bretaña y comer mangos y otras frutas tropicales, provocamos una discordia de información solar. Cualquier alimento que ingerimos trae consigo información en forma de luz. Hay que tratar de consumir pues, alimentos locales y originarios del lugar donde residimos. Busquemos siempre un diálogo coherente entre la luz que obtenemos y la luz que obtienen nuestros alimentos (17).

VOLVER A LA NATURALEZA Y AL SOL

FRECUENCIAS ELECTROMAGNÉTICAS NO NATIVAS

Vivimos en un mundo saturado de frecuencias electromagnéticas no nativas (FEMnn) como el Wi-fi, 2G, 3G, 4G, 5G y microondas; las redes de radio y celulares. Todas estas frecuencias artificiales tienen un impacto a nivel celular y obviamente así también en nuestra salud (18). Afectan por ejemplo; la mitocondria de nuestras células, barrera hematoencefálica del cerebro y la regulación hormonal (19). Pisar la tierra y la arena del mar, estar en contacto con la carga eléctrica natural del planeta crea un efecto paraguas contra estas radiaciones. Estar expuestos a entornos de luz natural, fuera, alejado de la luz azul artificial también tiene un efecto escudo contra las frecuencias electromagnéticas no nativas (FEMnn) (20).

CLIMAS, SOL CAMBIANTE. ¡ADAPTATE!

Adaptémonos a las estaciones del año. Estamos muy acostumbrados a climatizar nuestras vidas sin darnos cuenta que el estar expuestos al estrés físico de los cambios climáticos crea resiliencia en nosotros y tiene numerosos beneficios en nuestra salud (21). Por ejemplo, las proteínas de choque por frío son esenciales para que las células sigan funcionando en condiciones de frío. Protegen el ARN, mantienen el ADN y el ARN en buen estado, ajustan la producción de proteínas necesarias, evitan que las proteínas se agrupen y dañen la célula, ayudan a reiniciar la producción de proteínas rápidamente y mejoran la supervivencia celular en ambientes fríos (22). Tanto el frío como el calor activan distintas funciones en nuestro organismo. Mecanismos de defensa que responden a los entornos físicos extremos. Fortalece nuestro sistema inmune, nos hace más fuertes ante futuros embates externos (23) e informamos a nuestro cuerpo sobre las condiciones del entorno a las que nos enfrentamos.

TÉCNICAS PARA APROVECHAR AL MÁXIMO EL SOL

1. Ritual del Amanecer: Inicia tu día con una breve sesión de meditación o estiramientos al aire libre. Los primeros momentos de exposición al sol de la mañana son ideales para activar tu metabolismo y mejorar tu estado de ánimo (24). Es crítico recibir los primeros rayos de luz para optimizar nuestras hormonas.
2. Exposición Progresiva: Si no estás acostumbrado a estar al sol, comienza con exposiciones cortas y aumenta gradualmente el tiempo. Esto ayudará a tu piel a adaptarse y reducirá el riesgo de quemaduras (25).
3. Horarios Estratégicos: Aprovecha las horas en las que el sol no es tan intenso. Los momentos más seguros son antes de las 10 de la mañana y después de las 4 de la tarde. Durante estas horas, la luz solar es más suave pero aún proporciona beneficios significativos (26).
4. Prácticas de Movimiento al Aire Libre: Incorpora actividades físicas al aire libre como caminar, correr, nadar, ejercicios de fuerza o cualquier tipo de actividad que te agrade, procura hacerlo al aire libre, ¡Llévalo afuera! Estas prácticas no solo mejoran tu salud física sino que también te permiten disfrutar de la luz solar de manera natural (27).
5. Espacios de Relajación: Crea espacios en tu hogar o jardín donde puedas relajarte y disfrutar del sol. Un banco en el jardín, una hamaca o una terraza son lugares perfectos para absorber la luz solar mientras lees o simplemente



descansas (28).

6. Alimentación al Aire Libre: Siempre que sea posible, come al aire libre. Esto no solo te expone al sol sino que también mejora tu digestión y te permite disfrutar de un ambiente más relajante (29).

7. Trabaja en el Jardín: Si tienes un jardín o huerto, dedica tiempo a cuidar las plantas bajo el sol. La jardinería es una excelente manera de mantenerse activo y conectarse con la naturaleza mientras se disfruta de los beneficios del sol (30).

8. Protección y Cuidado de la Piel: Mientras disfrutas del sol, es importante proteger tu piel. Usa sombreros de ala ancha y ropa ligera de colores claros que cubra la mayor parte de tu piel. Si planeas estar al sol por períodos prolongados, aplica protector solar no tóxicos y naturales con bases minerales.

9. Mindfulness Solar: Practica la atención plena mientras estás al sol. Toma unos momentos para cerrar los ojos y sentir el calor y la luz en tu piel, respirando profundamente y conectando con el momento presente. Esta práctica no solo beneficia tu salud física, sino que también promueve una sensación de calma y bienestar emocional (33).

HISTORIAS DE RENACIMIENTO SOLAR

Las historias de personas que han transformado sus vidas al reconectar con el sol son numerosas e inspiradoras. Desde individuos que han superado la depresión estacional hasta aquellos que han encontrado un nuevo sentido de energía y propósito, el sol ha sido un catalizador para el renacimiento y la revitalización. Estas historias sirven como testimonio del poder del sol para curar y restaurar, recordándonos que la clave para una vida plena y saludable a menudo yace en los elementos más simples y naturales de nuestro entorno (34).

El Papel de YEKE en la Reconexión Solar YEKE se compromete a facilitar esta reconexión con el sol de forma constante, proporcionando de manera continuada indicaciones y técnicas ancestrales que complementen y apoyen tu exposición solar como se ha visto en este capítulo. Al incorporar estas técnicas en tu rutina diaria, puedes asegurarte de que estás obteniendo el máximo provecho de cada rayo de sol (35). Además, YEKE promueve un estilo de vida que valora y respeta la naturaleza. Creemos en la importancia de vivir de manera sostenible y de alinearnos con los ritmos naturales de la tierra. Al apoyar prácticas agrícolas regenerativas y sostenibles, no solo protegemos nuestro planeta, sino que también aseguramos que las futuras generaciones puedan disfrutar de los mismos beneficios vitales del sol (36).

En última instancia, regresar a la historia del sol es un acto de autocompasión y empoderamiento. Es reconocer que, aunque hemos avanzado tecnológicamente, nuestras necesidades básicas y nuestras conexiones con la naturaleza permanecen inmutables. Es un llamado a recordar, a reconectar y a revitalizar.



3.2



NATURE WELCOMES YOU: CONECTA CON TU POTENCIAL

En un mundo cada vez más desconectado de la naturaleza, es esencial redescubrir las maneras en que nuestro entorno natural puede revitalizar nuestro cuerpo y mente. La ciencia moderna está comenzando a comprender y validar lo que nuestros ancestros ya sabían intuitivamente: la naturaleza no solo nos nutre, sino que también nos sana. A continuación, exploraremos diversas formas en que la interacción con la naturaleza mejora nuestra salud y bienestar, apoyadas por estudios científicos.

RAYOS INFRARROJOS. AMANECER, ATARDECER Y ¿FUEGO?

Los rayos infrarrojos, especialmente los que se experimentan durante el amanecer y el atardecer, y los que emite el fuego, ofrecen múltiples beneficios para la salud. La exposición a estos rayos puede ayudar a la producción de melatonina, una hormona crucial para el sueño y la regulación de los ritmos circadianos (37). Estudios han demostrado que la luz infrarroja puede penetrar profundamente en la piel, mejorando la circulación sanguínea y promoviendo la curación celular (38). Un estudio publicado en el Journal of Photochemistry and Photobiology encontró que la exposición a la luz infrarroja aumenta la producción de ATP (adenosina trifosfato), la principal fuente de energía celular, lo que puede mejorar la función celular y promover la reparación de tejidos dañados (39). Además, la producción de melatonina inducida por la exposición a la luz infrarroja puede mejorar la calidad del sueño y regular los ciclos de vigilia y sueño, cruciales para la salud mental y física (40).

MIRA AL HORIZONTE. DESPEJA LA VISTA Y LA MENTE

Observar paisajes amplios y despejados puede tener un efecto calmante en la mente y proporcionar beneficios significativos para la salud ocular. Estudios han demostrado que mirar al horizonte puede ayudar a relajar los músculos oculares y reducir la fatiga visual, un problema común en nuestra era digital (41). La investigación publicada en el Journal of Environmental Psychology sugiere que estar en presencia de paisajes naturales puede reducir el estrés y mejorar el bienestar psicológico (42). Ver al horizonte y conectar con espacios abiertos estimula una respuesta de relajación en el cerebro, disminuyendo la actividad de las regiones asociadas con el estrés y la ansiedad (43).

WE USED TO ROAM THE EARTH

La caminata es una actividad simple pero poderosa para sincronizar nuestro organismo. Ayuda a alinear el cuerpo y nuestras líneas miofasciales, mejorando la postura y el funcionamiento de nuestros órganos. Estudios han mostrado que caminar regularmente puede tener numerosos beneficios para la salud, incluyendo la mejora de la circulación, la reducción de la presión arterial y el fortalecimiento del sistema inmunológico (44).

Un estudio en el British Journal of Sports Medicine encontró que caminar al aire libre, en particular, puede amplificar estos beneficios al combinar el ejercicio físico con la exposición a la naturaleza (45). Este doble impacto mejora la salud mental y física de manera sinérgica (46).

SIENTE EL FRÍO, SIENTE EL CALOR. ¡SIENTE!

Exponer nuestro cuerpo a temperaturas extremas, especialmente en la espalda, activa proteínas de choque térmico (heat shock proteins) y de choque frío (cold shock proteins), que tienen beneficios significativos para la salud. Estas proteínas juegan un papel crucial en la protección de las células contra el estrés y la reparación de daños celulares (47). La investigación publicada en Nature Reviews Drug Discovery ha demostrado que las proteínas de choque térmico pueden mejorar la longevidad celular y proteger contra enfermedades neurodegenerativas (48). Similarmente, las proteínas de choque frío han sido vinculadas con la mejora del metabolismo y la reducción de la inflamación (49).

RESPIRAR AIRE PURO

El aire puro de los paisajes naturales está lleno de beneficios para la salud. Respirar aire limpio y fresco puede mejorar la función pulmonar, aumentar la oxigenación del cuerpo y mejorar la claridad mental. Estudios han demostrado que la exposición a ambientes naturales reduce los niveles de cortisol, una hormona relacionada con el estrés, y mejora el bienestar general (50). Un estudio realizado por el European Journal of Applied Physiology indicó que pasar tiempo en ambientes con aire puro puede mejorar la función del sistema respiratorio y reducir los síntomas de enfermedades respiratorias crónicas (51).

GROUNDING: PISAR LA TIERRA DESCALZO

El grounding, o earthing, se refiere al acto de conectar físicamente con la tierra al caminar descalzo sobre superficies naturales como tierra, arena o hierba, o al nadar en el mar. Diversos estudios han demostrado que el grounding puede tener efectos curativos significativos, incluyendo la reducción de la inflamación, el alivio del dolor y la mejora del sueño (52). Investigaciones publicadas en el Journal of Environmental and Public Health sugieren que el grounding puede mejorar la salud cardiovascular y reducir los niveles de estrés (53). Además, estudios preliminares indican que dormir mientras se hace grounding puede mejorar la calidad del sueño y ayudar en la recuperación del cuerpo (54).

EL EJERCICIO NO ES NEGOCIABLE

El ejercicio regular es fundamental para mantener una buena salud y bienestar. Hacer deporte, especialmente al aire libre bajo la luz del sol, ofrece beneficios adicionales. La exposición al sol durante el ejercicio estimula la producción de vitamina D, crucial para la salud ósea y el sistema inmunológico (55). Además, la luz solar puede aumentar los niveles de testosterona en el cuerpo, mejorando el rendimiento físico y la masa muscular, según un estudio publicado en el Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism (56).

El ejercicio al aire libre también promueve la producción de óxido nítrico, un vasodilatador natural que ayuda a mantener las arterias despejadas y mejora la circulación sanguínea. Según un estudio en el Journal of Applied Physiology, el aumento de los niveles de óxido nítrico durante el ejercicio puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares (57). Practicar deportes en la naturaleza no solo beneficia el cuerpo, sino también la mente. Un estudio del International Journal of Environmental Research and Public Health encontró que el ejercicio en entornos naturales reduce significativamente el estrés y mejora el estado de ánimo (58). La combinación del ejercicio físico y la conexión con la naturaleza potencia los efectos positivos sobre la salud mental, promoviendo una sensación de bienestar y plenitud (59).



LA COMBINACIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO Y LA CONEXIÓN CON LA NATURALEZA POTENCIA LOS EFECTOS POSITIVOS SOBRE LA SALUD MENTAL

THE WILD AWAITS YOUR RETURN

La naturaleza te da la bienvenida con los brazos abiertos, invitándote a reconectar con tu esencia más profunda y a descubrir el potencial ilimitado que reside en ti. Al sumergirte en la naturaleza, no solo restauras tu cuerpo y mente, sino que también encuentras el camino hacia una vida más plena y equilibrada. Con YEKE, te invitamos a redescubrir esta conexión sagrada con la naturaleza. Integra estas prácticas en tu vida diaria y permite que la naturaleza te guíe hacia un estado de bienestar integral. Abraza la serenidad, la sabiduría y la vitalidad que solo la naturaleza puede ofrecerte. ¡Bienvenido de vuelta a tu hogar natural, bienvenido de vuelta a ti mismo!





3.3

DETOX: BEWARE OF AGENTS OF THE MATRIX

EN LA SOCIEDAD MODERNA, VIVIMOS ATRAPADOS EN UNA RED INTRINCADA Y OPRESIVA, TEJIDA POR LAS GRANDES CORPORACIONES QUE CONTROLAN CADA ASPECTO DE NUESTRAS VIDAS. ESTAS ENTIDADES PODEROSAS, A LAS QUE PODEMOS LLAMAR LOS “AGENTES DE LA MATRIX”, HAN DISEÑADO UN SISTEMA QUE NOS MANTIENE ENFERMOS, DEPENDIENTES Y SUMISOS. NOS ALIMENTAN CON PRODUCTOS PROCESADOS Y LLENOS DE TOXINAS, PROMUEVEN HÁBITOS DE VIDA SEDENTARIOS Y NOS BOMBARDEAN CON PUBLICIDAD QUE NOS INCITA A CONSUMIR SIN CESAR. LA CONSECUENCIA ES UN CÍRCULO VICIOSO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS, ANSIEDAD Y ESTRÉS, Y UNA ECONOMÍA QUE SE NUTRE DE NUESTRA CONSTANTE NECESIDAD DE “MÁS”. ESTE CONTROL INVISIBLE NOS ROBA LA SALUD, LA LIBERTAD Y LA CAPACIDAD DE VIVIR DE MANERA AUTÉNTICA Y PLENA (60).

VISUALIZA LA MAGNITUD DE ESTE CONTROL: DESDE LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS HASTA LOS MEDICAMENTOS QUE TOMAMOS, CADA ASPECTO DE NUESTRA VIDA ESTÁ INFLUENCIADO POR ESTAS CORPORACIONES. LAS ETIQUETAS DE “SALUDABLE” EN LOS PRODUCTOS DE SUPERMERCADO SON ENGAÑOSAS, OCULTANDO INGREDIENTES DAÑINOS Y ADITIVOS QUÍMICOS QUE LENTAMENTE DETERIORAN NUESTRO BIENESTAR (61). LA PUBLICIDAD CONSTANTE NOS EMPUJA A COMPRAR MÁS, A CONSUMIR MÁS, CREANDO UNA FALSA SENSACIÓN DE NECESIDAD Y SATISFACCIÓN TEMPORAL (62). ESTA MATRIX, QUE SE PRESENTA COMO UNA SOLUCIÓN A NUESTRAS NECESIDADES, EN REALIDAD NOS ESCLAVIZA, ALEJÁNDONOS DE NUESTRA VERDADERA ESENCIA Y SABIDURÍA ANCESTRAL. NOS ENCONTRAMOS EN UNA TRAMPA, UNA JAULA DORADA DONDE LA LIBERTAD ES UNA ILUSIÓN Y LA SALUD UN BIEN ESCASO (63).

ES MOMENTO DE DESINTOXICARSE, DE LIBERARSE DE LAS CADENAS INVISIBLES QUE NOS MANTIENEN CAUTIVOS. LA CLAVE PARA ROMPER ESTE CICLO DE CONTROL RESIDE EN REGRESAR A LAS PRÁCTICAS ANCESTRALES, EN REDESCUBRIR LA SABIDURÍA DE NUESTROS ANTEPASADOS QUE VIVÍAN EN ARMONÍA CON LA NATURALEZA. LA DESINTOXICACIÓN NO ES SOLO UN PROCESO FÍSICO, SINO TAMBIÉN MENTAL Y ESPIRITUAL. ES UN ACTO DE REBELIÓN CONTRA LO ESTIPULADO, LO CONVENCIONAL, UNA AFIRMACIÓN DE NUESTRA AUTONOMÍA Y PODER PERSONAL (64). ESTE CAPÍTULO EXPLORA CÓMO, AL INTEGRAR PRÁCTICAS ANCESTRALES Y NATURALES EN NUESTRA VIDA COTIDIANA, PODEMOS MEJORAR SIGNIFICATIVAMENTE NUESTRA SALUD Y BIENESTAR. DESDE LA ELECCIÓN DE NUESTRAS PRENDAS HASTA LA FORMA EN QUE LIMPIAMOS NUESTROS HOGARES, CADA DECISIÓN CUENTA EN EL CAMINO HACIA UNA VIDA MÁS SALUDABLE Y EQUILIBRADA.

LA SABIDURÍA DEL ALGODÓN Y EL LINO: ELEGIR PRENDAS QUE CUIDAN TU SALUD

En un mundo saturado por fibras sintéticas, la elección de nuestras vestimentas puede parecer trivial. Sin Embargo, el impacto de los materiales que ponemos sobre nuestra piel, el órgano más grande de nuestro cuerpo, es profundo. El algodón orgánico y el lino, por sus propiedades naturales, no solo ofrecen comodidad, sino que también aportan beneficios tangibles para la salud (65). Estudios han demostrado que el uso de algodón orgánico y lino puede mejorar significativamente la calidad de vida al minimizar la exposición a productos químicos tóxicos presentes en las telas sintéticas como el poliéster (66). El poliéster y otras fibras sintéticas están frecuentemente tratadas con productos químicos que, al ser absorbidos por la piel,

pueden alterar el sistema endocrino y afectar negativamente la salud reproductiva (67). Un estudio publicado en la revista *Environmental Health Perspectives* destacó cómo los ftalatos y otras sustancias químicas utilizadas en la fabricación de poliéster pueden provocar disrupciones hormonales y problemas de fertilidad (68). En contraste, el lino y el algodón, al ser fibras naturales, permiten una mejor transpiración y reducen el riesgo de reacciones alérgicas y dermatitis (69). Además, el lino posee propiedades antimicrobianas y de termorregulación, lo que lo hace ideal para climas cálidos y fríos, ofreciendo una barrera protectora natural contra la proliferación de bacterias (70). Por tanto, optar por prendas de lino y algodón no solo es una elección cómoda, sino una decisión que respalda nuestra salud integral y bienestar.

VOLVIENDO A LO BÁSICO: PRODUCTOS DE LIMPIEZA NATURALES

El hogar moderno está saturado de productos de limpieza que, aunque eficaces para eliminar la suciedad, están cargados de sustancias químicas que pueden tener efectos adversos en nuestra salud a largo plazo (71). La industria de productos de limpieza ha logrado que estos productos tóxicos se conviertan en algo cotidiano, con fines de lucro a expensas de nuestro bienestar. Un estudio del *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine* encontró que la exposición regular a productos de limpieza comerciales puede ser tan dañina para los pulmones como fumar 20 cigarrillos al día (72). Esto se debe a la presencia de compuestos volátiles orgánicos (COV) que, al ser inhalados, pueden causar daño respiratorio y afectar el sistema inmunológico (73). A lo largo de la historia, nuestros antepasados mantuvieron la limpieza del hogar utilizando productos naturales como el vinagre y el bicarbonato de sodio (74). Estos productos, a diferencia de los limpiadores comerciales, son no tóxicos y han sido utilizados eficazmente durante siglos. El vinagre, por ejemplo, es conocido por sus propiedades antimicrobianas, y el bicarbonato de sodio es un potente desodorizante y agente limpiador (75). Un artículo en la revista *Environmental Science & Technology* resaltó que estos productos naturales no solo son efectivos, sino que también son seguros para el medio ambiente y para nuestra salud, promoviendo un hogar libre de toxinas (76).

CUIDA TU PIEL Y TU CABELLO: PRODUCTOS DE CUIDADO PERSONAL NO TÓXICOS

La industria del cuidado personal está repleta de productos que, a pesar de prometer beneficios milagrosos, contienen ingredientes que pueden ser perjudiciales para nuestra salud. Los bloqueadores solares, pastas de dientes y shampoos comerciales suelen tener compuestos que no solo afectan nuestra piel y cabello, sino también nuestra salud en general (77). Los bloqueadores solares, por ejemplo, contienen oxibenzona y otros compuestos que pueden penetrar en la piel y llegar al cerebro, afectando el sistema endocrino y causando desbalances hormonales (78). Un estudio en *JAMA* encontró que estos compuestos pueden ser detectados en el torrente sanguíneo después de solo un día de uso (79). La pasta de dientes comercial, por su parte, a menudo contiene flúor, un elemento que, si bien es beneficioso en pequeñas dosis, puede tener efectos adversos cuando se acumula en el cuerpo, afectando la función tiroidea y la salud ósea (80). Un informe de la *National Research Council* subrayó que la exposición excesiva al flúor puede llevar a una disminución de la densidad ósea y aumentar el riesgo de fracturas (81). Los shampoos comerciales, cargados de sulfatos y parabenos, han sido relacionados con el daño capilar y la pérdida de cabello. Estudios han mostrado que estos ingredientes pueden irritar el cuero cabelludo y despojarlo de sus aceites naturales, debilitando el folículo capilar (82). Optar por productos de cuidado personal sin químicos dañinos y con ingredientes naturales es una forma eficaz de proteger nuestro cuerpo y promover la salud capilar y cutánea (83).



FRECUENCIAS ELECTROMAGNÉTICAS Y LA PROTECCIÓN NATURAL DEL CUERPO

Vivimos en una era donde las frecuencias electromagnéticas no nativas (FEN), provenientes de la red eléctrica, las telecomunicaciones y el WiFi, están omnipresentes. Estos campos electromagnéticos, aunque invisibles, pueden tener efectos adversos en nuestra salud (84). El Dr. Jack Kruse y Carlos Stro han destacado los peligros de la exposición prolongada a estas FEN. Estudios han demostrado que estas frecuencias pueden afectar la función celular, aumentar el estrés oxidativo y alterar la comunicación celular, lo que puede llevar a un aumento en el riesgo de enfermedades crónicas (85).

Un artículo en Bioelectromagnetics subrayó que la exposición a la radiación de radiofrecuencia puede afectar la barrera hematoencefálica y facilitar la entrada de toxinas al cerebro, lo que aumenta el riesgo de enfermedades neurodegenerativas (86). Para protegernos de estas frecuencias, técnicas como el grounding (conexión a tierra) y la exposición al campo electromagnético natural de la Tierra son esenciales (87). El grounding ha demostrado reducir la inflamación y mejorar la función inmunológica al equilibrar el potencial eléctrico del cuerpo (88).

LA IMPORTANCIA DE LA LUZ NATURAL Y LOS PELIGROS DE LA LUZ AZUL

La luz es uno de los factores más críticos para nuestra salud, y la exposición a la luz artificial, especialmente la luz azul, puede tener efectos negativos profundos. En la naturaleza, la luz azul siempre viene acompañada de otros espectros de luz, lo que equilibra sus efectos (89). Carlos Stro y el Dr. Jack Kruse han subrayado que la luz azul artificial, al no estar acompañada de la gama completa de la luz solar, puede causar disrupciones en nuestros ritmos circadianos y afectar la producción de melatonina, la hormona del sueño (90). Un estudio publicado en Chronobiology International mostró que la exposición a la luz azul por la noche está asociada con una mayor incidencia de insomnio y trastornos del sueño (91). Para minimizar estos efectos, es crucial limitar la exposición a la luz azul, especialmente en la noche, y priorizar la luz natural del sol, que regula nuestros ritmos biológicos y promueve una salud óptima (92).

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE: EVITAR LOS ULTRAPROCESADOS Y ELEGIR LO NATURAL

La alimentación moderna está dominada por productos ultraprocesados, aceites vegetales refinados y azúcares que pueden tener efectos devastadores en nuestra salud. Estos alimentos están diseñados para ser adictivos y convenientes, pero a menudo carecen de nutrientes esenciales y están llenos de ingredientes que promueven la inflamación y las enfermedades crónicas (93). Un estudio en The Lancet destacó que una dieta alta en alimentos ultraprocesados está asociada con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y obesidad (94). Los aceites vegetales, debido a su alta concentración de ácidos grasos omega-6, pueden desequilibrar la proporción de omega-3 y omega-6 en el cuerpo, lo que favorece la inflamación (95). Optar por alimentos orgánicos, de libre pastoreo y densos en nutrientes es una forma eficaz de nutrir nuestro cuerpo y reducir la exposición a toxinas (96). Un informe de la British Journal of Nutrition reveló que los alimentos orgánicos contienen mayores niveles de antioxidantes y menores niveles de pesticidas, lo que los hace más beneficiosos para la salud (97).



EL PODER DEL SAUNA: DESINTOXICACIÓN Y LONGEVIDAD

El uso del sauna es una práctica ancestral que ha demostrado tener numerosos beneficios para la salud. La exposición regular al calor del sauna puede ayudar a desintoxicar el hígado y el cuerpo, aumentar la longevidad y mejorar la función celular (98). Un estudio en JAMA Internal Medicine encontró que el uso frecuente del sauna está asociado con una reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares y una mayor esperanza de vida (99). El calor del sauna promueve la sudoración, lo que ayuda a eliminar toxinas y metales pesados del cuerpo (100). Además, la terapia de luz roja, que se puede combinar con el sauna, ha mostrado mejorar la oxigenación celular y la regeneración de los tejidos, lo que favorece la recuperación y la salud general (101).

ELIMINACIÓN DE PARÁSITOS: SOLUCIONES NATURALES

Los parásitos y hongos pueden tener un impacto significativo en nuestra salud, y a menudo se alimentan de azúcares y otros componentes de nuestra dieta. El jugo de zanahoria y el aceite de orégano son remedios naturales eficaces para eliminar estos invasores (102). El jugo de zanahoria es conocido por sus propiedades antiparasitarias debido a su alto contenido de betacaroteno y fibra, que pueden ayudar a expulsar los parásitos del sistema digestivo (103). El aceite de orégano, por su parte, tiene propiedades antifúngicas y antimicrobianas que pueden ayudar a combatir las infecciones por hongos y bacterias (104). Un estudio en Parasitology Research mostró que el aceite de orégano puede inhibir el crecimiento de varios tipos de parásitos y hongos, promoviendo una salud intestinal óptima (105).



3.4

¡MUÉVETE! YOUR BODY'S MEANT TO BE ACTIVE

Moverse y mantenerse activo es esencial para una vida saludable y longeva. La actividad física no solo fortalece los músculos, sino que también es un factor clave para una mejor calidad de vida y longevidad. A medida que envejecemos, la masa muscular tiende a disminuir, lo que puede afectar negativamente nuestra salud y funcionalidad. Incorporar ejercicios de fuerza en nuestra rutina diaria puede contrarrestar esta pérdida, mejorando no solo la masa muscular, sino también la densidad ósea, la salud metabólica y mental. Además, las actividades físicas en equipo fortalecen nuestros lazos sociales, liberando hormonas que reducen el estrés y aumentan la satisfacción con la vida. Mantenerse activo mediante actividades naturales como correr, caminar, trepar y nadar, no solo mejora la movilidad articular y la fuerza muscular, sino que también promueve la salud cardiovascular y reduce el riesgo de enfermedades crónicas. En resumen, el ejercicio físico regular es fundamental para mantenernos saludables, felices y activos a lo largo de nuestras vidas.

músculo, el secreto de la longevidad

El músculo es más que una simple masa que nos permite movernos; es un indicador vital de nuestra longevidad y calidad de vida. Estudios científicos han demostrado que la masa muscular está directamente relacionada con la longevidad. Por ejemplo, un estudio publicado en el American Journal of Medicine encontró que la masa muscular es un predictor más fuerte de longevidad que la masa grasa (106). A medida que envejecemos, perdemos masa muscular a una tasa de aproximadamente un 3-8% por década después de los 30 años, y esta tasa de pérdida aumenta aún más después de los 60 años (107).

La manera más efectiva de contrarrestar esta pérdida es mediante ejercicios de fuerza. Incorporar entrenamientos de resistencia en nuestra rutina diaria no solo ayuda a mantener y aumentar la masa muscular, sino que también mejora la densidad ósea, reduce el riesgo de enfermedades metabólicas y mejora la salud mental (108). Según un estudio publicado en el Journal of Bone and Mineral Research, el entrenamiento de fuerza regular puede aumentar la densidad mineral ósea en adultos mayores, lo que es crucial para prevenir fracturas y osteoporosis (109). Además de estos beneficios, entrenar fuerza también mejora la sensibilidad a la insulina, reduce la inflamación sistémica y aumenta la tasa metabólica en reposo, lo que ayuda en la gestión del peso (110). La combinación de estos factores contribuye significativamente a una mayor esperanza de vida y una mejor calidad de vida en general.

HORSE PLAYING, THE ULTIMATE BONDING TECHNIQUE

Los seres humanos somos una especie inherentemente social, y las actividades físicas en equipo que involucran contacto físico, como los deportes, juegan un papel crucial en fortalecer nuestros lazos y sentido de comunidad. Este tipo de interacción libera oxitocina, una hormona que refuerza los vínculos sociales y reduce los niveles de estrés (111). Un estudio publicado en el Journal of Happiness Studies mostró que las personas que participan en deportes de equipo tienen niveles más altos de satisfacción con la vida y menores niveles de estrés y ansiedad en comparación con aquellos que no participan en dichas actividades (112). Además, el contacto físico durante actividades deportivas también puede tener beneficios terapéuticos. Por ejemplo, se ha encontrado que el boxeo y otros deportes de contacto pueden ayudar a reducir los síntomas de trastornos obsesivo-compulsivos (TOC) y otros problemas de salud mental al proporcionar una salida segura para la energía y la agresión acumulada (113).

TEJIDOS BLANDOS. LA ARQUITECTURA DE NUESTRO CUERPO.

El entrenamiento intencional de las fascias, el tejido conectivo que envuelve y conecta músculos y órganos, es crucial para mejorar la elasticidad, fuerza y funcionalidad del cuerpo. Mediante movimientos funcionales que imitan actividades diarias, estiramientos controlados y ejercicios de resistencia, podemos fortalecer y mantener este tejido, lo que a su vez optimiza la postura y la eficiencia de los movimientos naturales como caminar, correr y lanzar objetos, para los cuales evolucionó la arquitectura e ingeniería de nuestro cuerpo (114). Este enfoque no solo mejora el rendimiento físico, sino que también promueve una mejor salud general y reduce el riesgo de lesiones (115).

ENTRENA DESCALZO

La importancia de los flexores del pie y el desarrollo de los músculos del pie, especialmente del empeine, no puede ser subestimada. Estos músculos forman la base sobre la cual construimos fuerza y equilibrio en todo el cuerpo. Entrenar descalzo fortalece estos músculos, mejorando nuestro balance y movilidad (116). Los zapatos modernos, especialmente aquellos con suelas gruesas y estructuras rígidas, pueden debilitar nuestros pies al restringir su movimiento natural y su capacidad para sentir el suelo. Un estudio publicado en el British Journal of Sports Medicine encontró que las personas que entrenan descalzas tienen una mejor activación muscular y un menor riesgo de lesiones en comparación con las que usan zapatos deportivos tradicionales (117).

NO TE CONVIERTAS EN SILLA

La silla y la posición de estar sentado durante largos períodos pueden tener efectos devastadores en nuestra postura, estado de ánimo y salud general. Sentarse demasiado tiempo puede acortar los flexores de la cadera, debilitar los glúteos y contribuir a problemas de espalda y cuello. Un estudio en el American Journal of Preventive Medicine encontró que sentarse más de seis horas al día está asociado con un mayor riesgo de mortalidad por todas las causas (118). Es crucial incorporar pausas para levantarse y caminar en el entorno laboral. Caminar regularmente no solo mejora la circulación, sino que también puede aumentar la productividad y el estado de ánimo. Un estudio publicado en el Journal of Occupational Health Psychology mostró que los empleados que toman descansos regulares para moverse son más productivos y menos propensos a experimentar estrés (119).



CORRE, TREPA, CAMINA, ESCALA

Mantener una vida activa y alineada con nuestra arquitectura corporal es esencial para la salud y el bienestar. Correr, nadar, caminar, trepar, escalar y colgarnos son movimientos naturales que ejercitan diversas partes del cuerpo y sistemas internos. Estos ejercicios mejoran la movilidad articular, aumentan la fuerza muscular y promueven la salud cardiovascular (120). Un estudio en el *Journal of Applied Physiology* demostró que correr y caminar regularmente pueden mejorar la salud cardiovascular y reducir el riesgo de enfermedades crónicas (121). Trepar y escalar, además de mejorar la fuerza y la coordinación, también pueden reducir el estrés y aumentar la confianza, según un estudio publicado en el *Journal of Sports Sciences* (122). Nadar no solo mejora la capacidad cardiovascular, sino que también es un ejercicio de bajo impacto ideal para personas con problemas articulares (123). Estos ejercicios, alineados con la evolución de nuestro cuerpo, nos mantienen en movimiento y en armonía con nuestra biología innata.





3.5

DIALOGO INTERNO POSITIVO

THE HAPPINESS OF YOUR LIFE DEPENDS ON THE QUALITY OF YOUR THOUGHTS:

La calidad de nuestros pensamientos tiene un impacto profundo en nuestra felicidad y bienestar general. Un diálogo interno positivo puede transformar no solo nuestra perspectiva de la vida, sino también nuestra salud mental y física. A continuación, exploraremos cómo la meditación, la oración, la visualización y otras prácticas pueden mejorar la calidad de nuestros pensamientos y, por ende, nuestra vida.

LA IMPORTANCIA DE UN DIÁLOGO INTERNO POSITIVO

El diálogo interno, las conversaciones que tenemos con nosotros mismos, moldea nuestra percepción del mundo y nuestra reacción a los eventos. Estudios han demostrado que un diálogo interno negativo está asociado con mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión (124). Por otro lado, un diálogo interno positivo puede mejorar nuestra resiliencia, aumentar la autoestima y fomentar una visión más optimista de la vida (125). Un estudio publicado en el Journal of Personality and Social Psychology encontró que las personas que practican el diálogo interno positivo tienen niveles más bajos de cortisol, la hormona del estrés, y reportan una mayor satisfacción con la vida (126). Además, otro estudio en el Journal of Clinical Psychology demostró que el diálogo interno positivo puede ayudar a las personas a superar desafíos y a recuperarse más rápidamente de experiencias negativas (127).

MEDITA

La meditación es una práctica antigua que ayuda a calmar la mente y a enfocar los pensamientos. Diversos estudios han demostrado los beneficios de la meditación para la salud mental y física. Por ejemplo, un estudio publicado en el Journal of the American Medical Association (JAMA) encontró que la meditación puede reducir los síntomas de ansiedad, depresión y dolor crónico (128). La meditación de atención plena, en particular, puede ayudar a mejorar el diálogo interno positivo al enseñar a las personas a observar sus pensamientos sin juzgarlos y a reemplazar pensamientos negativos con positivos. Un estudio del Journal of Cognitive Psychotherapy mostró que la meditación de atención plena puede aumentar la autocompasión y reducir el pensamiento rumiativo, que a menudo es negativo (129).

REZA

La oración, para muchas personas, es una forma poderosa de diálogo interno positivo y conexión espiritual. Estudios han sugerido que la oración puede tener efectos beneficiosos en la salud mental, incluyendo la reducción del estrés y la promoción de un sentido de paz y bienestar (130). Un estudio publicado en el Journal of Behavioral Medicine encontró que las personas que rezan regularmente tienen niveles más bajos de estrés y ansiedad (131). Además, la oración puede fomentar sentimientos de gratitud y esperanza, que son componentes clave de un diálogo interno positivo (132).

VISUALÍZATE

La visualización es una técnica en la que se imagina un escenario o resultado positivo con el fin de influir en la realidad. Esta práctica es común en el ámbito deportivo y empresarial, y cada vez más personas la utilizan para alcanzar objetivos personales y profesionales. Un estudio en el Journal of Sports Sciences encontró que los atletas que utilizan la visualización tienen un mejor rendimiento y una mayor confianza en comparación con aquellos que no la practican (133). La visualización ayuda a programar la mente para el éxito, lo que puede mejorar la motivación y la persistencia. Además, visualizar resultados positivos puede reducir la ansiedad relacionada con el desempeño y aumentar el bienestar general (134).

AGRADECE

Practicar la gratitud es otra forma poderosa de cultivar un diálogo interno positivo. La gratitud nos ayuda a enfocarnos en lo positivo y a apreciar lo que tenemos, en lugar de lo que nos falta. Un estudio publicado en el Journal of Positive Psychology encontró que las personas que practican la gratitud regularmente tienen niveles más altos de bienestar subjetivo, mejores relaciones sociales y una mayor capacidad para lidiar con el estrés (135). Mantener un diario de gratitud, donde se anotan cosas por las que uno está agradecido cada día, es una técnica simple pero efectiva para fomentar pensamientos positivos (136).

AUTOCOMPASIÓN

La autocompasión implica tratarse a uno mismo con la misma amabilidad y comprensión que se ofrecería a un amigo cercano. Esta práctica puede ser especialmente útil para contrarrestar el diálogo interno crítico y negativo. Según un estudio en el Journal of Clinical Psychology, la autocompasión está asociada con menos síntomas de ansiedad y depresión y una mayor satisfacción con la vida (137). Las personas que practican la autocompasión tienden a ser más resilientes frente a los desafíos y a recuperarse más rápidamente de los contratiempos (138).

THE HAPPINESS OF YOUR LIFE DEPENDS ON THE QUALITY OF YOUR THOUGHTS

La calidad de nuestros pensamientos tiene un impacto significativo en nuestra felicidad y bienestar general. Al cultivar un diálogo interno positivo a través de prácticas como la meditación, la oración, la visualización, la gratitud y la autocompasión, podemos mejorar nuestra salud mental y física. Los estudios científicos respaldan la eficacia de estas prácticas, demostrando que pueden reducir el estrés, aumentar la resiliencia y promover una visión más optimista de la vida. Al centrarnos en mejorar la calidad de nuestros pensamientos, podemos transformar nuestra experiencia de vida y alcanzar un mayor nivel de felicidad y bienestar.





3.6

LOVE AND DO WHAT YOU WILL. CUIDA TU TRIBU

La paz y plenitud de tu vida depende de la calidad de tus relaciones. En un mundo cada vez más dominado por la tecnología, es crucial reconectar con nuestra naturaleza humana: el contacto genuino con otros seres humanos. Estudios científicos demuestran que mantener vínculos afectivos positivos fortalece nuestro sistema inmunológico, reduce el estrés y mejora la salud cardiovascular (139). Además, la calidad de las relaciones humanas es el factor más importante en las métricas de longevidad, según un estudio de Harvard (140). Las relaciones sanas nos brindan apoyo y seguridad, esenciales para enfrentar los desafíos de la vida. Nutrir nuestras interacciones con empatía y respeto alinea nuestra vida con nuestro diseño biológico. Volvamos a la autenticidad del contacto humano para mejorar la calidad de nuestra experiencia vital.

ZONAS AZULES

Una de las pruebas más claras de la importancia de las relaciones humanas en la longevidad se encuentra en el estudio de las "zonas azules". Estas son regiones del mundo donde la gente vive significativamente más tiempo y con mejor salud que el promedio mundial. Entre las zonas azules más conocidas se encuentran Okinawa en Japón, Cerdeña en Italia, Nicoya en Costa Rica, Icaria en Grecia y Loma Linda en California. En todas estas comunidades, un factor común es la fuerte vida en comunidad y las relaciones humanas robustas (141). Los habitantes de estas zonas mantienen vínculos estrechos con familiares y amigos, participan activamente en actividades comunitarias y tienen un fuerte sentido de pertenencia. Este convivio y apoyo mutuo no solo les proporciona bienestar emocional, sino que también se traduce en una menor incidencia de enfermedades crónicas y una mayor longevidad (142).

HORMONAS FELICES

Las relaciones humanas también tienen un impacto directo en nuestras "hormonas de la felicidad" como la serotonina, las endorfinas, la dopamina y la oxitocina. Estas sustancias químicas juegan un papel crucial en la regulación del estado de ánimo, la reducción del estrés y la promoción del bienestar general. Por ejemplo, la oxitocina, conocida como la "hormona del amor", se libera en el cuerpo durante interacciones sociales positivas, como los abrazos y el apoyo emocional. Esta hormona no solo nos hace sentir bien, sino que también tiene efectos antiinflamatorios y protectores del corazón (143). Del mismo modo, la dopamina, que se libera durante experiencias placenteras, puede mejorar la motivación y la función cognitiva (144). Las endorfinas actúan como analgésicos naturales y pueden reducir la percepción del dolor y mejorar el estado de ánimo (145). La serotonina, que se eleva con el contacto social, ayuda a regular el sueño, el apetito y el estado de ánimo (146). Todas estas hormonas juntas contribuyen a una mejor salud integral, demostrando cómo las relaciones humanas son esenciales para nuestro bienestar físico y mental.

CÍRCULO DE SOPORTE

Además de los factores ya mencionados, las relaciones humanas proporcionan un apoyo vital en momentos de estrés y dificultad, lo cual es fundamental para la salud mental y emocional. Tener una red de apoyo sólida puede ayudar a las personas a enfrentar los desafíos de la vida con mayor resiliencia. Por ejemplo, estudios han demostrado que aquellos con fuertes lazos sociales tienen menores tasas de ansiedad y depresión (147). La interacción social también estimula el cerebro, manteniéndolo activo y saludable. Participar en conversaciones y actividades sociales puede retrasar el deterioro cognitivo y reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer (148). La compañía y el apoyo de otros no solo enriquecen nuestras vidas, sino que también nos proporcionan las herramientas necesarias para mantenernos mental y físicamente sanos a lo largo del tiempo.

**LA PAZ Y PLENITUD DE
TU VIDA DEPENDE DE
LA CALIDAD DE TUS
RELACIONES.**

3.7

ERES LO QUE COMES

En las últimas décadas, la intención detrás de nuestra alimentación ha cambiado drásticamente. Anteriormente, comíamos para nutrirnos, para proporcionar a nuestros cuerpos los nutrientes necesarios para crecer, desarrollarse y mantenerse saludables. En la era moderna, la alimentación se ha convertido en una fuente de placer y conveniencia, a menudo a expensas de nuestra salud. Es crucial repensar nuestros hábitos alimenticios y jerarquizar los alimentos que consumimos, entendiendo que algunos alimentos son esenciales para nuestro bienestar, mientras que otros pueden ser perjudiciales.

JERARQUIZA TU ALIMENTACIÓN: REPENSEMOS LA PIRÁMIDE

El cuerpo humano prioriza y obtiene mayor biodisponibilidad de nutrientes de grasas y proteínas de origen animal. Los estudios han demostrado que las proteínas animales contienen todos los aminoácidos esenciales en proporciones óptimas para la utilización humana. Un artículo en el Journal of Nutrition destaca que la carne de rumiantes, como la de res y cordero, es rica en vitaminas B12, hierro hemo (de alta absorción), zinc y ácidos grasos omega-3 (149). Históricamente, nuestros antepasados eran cazadores-recolectores que dependían en gran medida de la carne animal. La evolución de nuestros sentidos y nuestra fisiología, incluida la estructura de nuestra mandíbula, está adaptada a una dieta rica en carne. Masticar carne ayuda a desarrollar una mandíbula fuerte y saludable, como se ha documentado en estudios de antropología evolutiva (150). No existe evidencia de alergias a las carnes de animales rumiantes en la historia de la humanidad, lo que subraya su compatibilidad con la biología humana. Además, la carne proporciona nutrientes esenciales que son difíciles de obtener en cantidades suficientes de otras fuentes, como la vitamina B12, el hierro hemo, el zinc y varios ácidos grasos esenciales (151).

LAS PLANTAS COMO UN RECURSO

En YEKE, no creemos en dogmas dietéticos y no estamos en contra de las plantas. Reconocemos que las plantas tienen su lugar en nuestra dieta y pueden ser extremadamente beneficiosas en ciertos contextos. Los alimentos fermentados, por ejemplo, son conocidos por sus beneficios probióticos, que pueden mejorar la salud intestinal y el sistema inmunológico (152). Los carbohidratos, en su forma no procesada, también pueden ser útiles como fuentes de energía rápida en ciertas situaciones. Sin embargo, es importante entender que las plantas también pueden contener compuestos que no son ideales para el consumo diario. Personas con enfermedades autoinmunes han mostrado mejoras significativas con dietas carnívoras, lo que sugiere que algunos individuos son particularmente sensibles a las toxinas vegetales (153).

EL SEGUNDO CEREBRO: CUIDA TU SISTEMA DIGESTIVO

El sistema digestivo y la microbiota intestinal son frecuentemente referidos como nuestro “segundo cerebro” debido a su impacto en nuestra salud mental y emocional. Aproximadamente el 90% de la serotonina, un neurotransmisor clave para la regulación del humor, se produce en el intestino (154). Mantener un sistema digestivo saludable es, por lo tanto, crucial para el bienestar mental. El caldo de huesos, rico en colágeno y aminoácidos, puede ayudar a reparar el intestino permeable, una condición en la que las paredes del intestino se vuelven demasiado permeables, permitiendo que las toxinas y partículas de alimentos no digeridos entren en el torrente sanguíneo, lo que puede llevar a inflamación y enfermedades autoinmunes (155). Los Hadza, una tribu de cazadores-recolectores en Tanzania, tienen una de las microbiotas intestinales más diversas del mundo, lo que se ha relacionado con una mejor salud física y mental. Un estudio en el *Nature Communications* destacó que la diversidad de la microbiota de los Hadza contribuye a su resistencia a enfermedades modernas como la obesidad y la diabetes (156).

RED ZONE

Algunos alimentos no son negociables y deben ser eliminados de nuestra dieta por completo. Los aceites vegetales refinados, el azúcar refinada y los alimentos ultraprocesados están entre los peores culpables. Los aceites vegetales, como el aceite de soja y el aceite de maíz, son altos en ácidos grasos omega-6, que causan inflamación. El azúcar refinada está relacionada con un aumento en la incidencia de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y la obesidad (157). Los alimentos ultraprocesados, llenos de aditivos, conservantes y azúcares añadidos, han sido vinculados a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y cáncer (158). Un estudio en el *BMJ* encontró que un aumento del 10% en la proporción de alimentos ultraprocesados en la dieta se asocia con un aumento significativo en el riesgo de cáncer en general (159).

OFFAL

El consumo de órganos animales es una tradición ancestral que ha sido olvidada en gran medida en la dieta moderna. Los órganos, como el hígado, el corazón y los riñones, son increíblemente densos en nutrientes y proporcionan vitaminas y minerales esenciales en altas concentraciones. El hígado, por ejemplo, es una de las fuentes más ricas de vitamina A, vitamina B12 y hierro (160). Hace solo unas décadas, nuestros antepasados consideraban los órganos como una parte esencial de su dieta. Sin embargo, la industria moderna ha contaminado a los animales con químicos, clenbuterol, pesticidas, antibióticos y una alimentación basada en granos, lo que ha afectado la percepción y el consumo de órganos (161). El consumo de órganos puede complementar nuestra dieta de manera significativa, proporcionando nutrientes que no se encuentran fácilmente en los cortes de carne muscular. Su inclusión en nuestra dieta puede mejorar la salud y prevenir deficiencias nutricionales (162).



HOLY LIVER
YEKE
IN RHYTHM
WHOLE FOODS

45
PORCIONES

GRASS FED & FINISHED

HÍGADO DE RES
100% DE LIBRE PASTOREO

SUPLEMENTO ALIMENTICIO

LIBRE DE HORMONAS, PESTICIDAS,
TRANSGÉNICOS Y GRANOS
CONT. NET. 90 g

180
CÁPSULAS

LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN Y LA CALIDAD DEL AGUA

La hidratación es fundamental para la salud y el bienestar de nuestro cuerpo. El agua es esencial no solo para mantener la homeostasis, sino también para el funcionamiento óptimo de cada célula y sistema en nuestro organismo. Sin embargo, no todas las aguas son iguales. Exploraremos la importancia del agua coherente o estructurada, el agua mitogénica, y la relevancia de que la luz solar llegue al agua que consumimos, así como los beneficios de los minerales y nutrientes presentes en el agua marina. El agua estructurada, también conocida como agua coherente, es un tipo de agua que se encuentra naturalmente en los sistemas biológicos. Se caracteriza por tener una estructura molecular ordenada, lo que facilita su interacción con las células del cuerpo (163). Este tipo de agua es más eficiente en la hidratación celular, ya que su estructura permite una mejor absorción y utilización por parte del organismo (164). Además, el agua mitogénica se refiere a un concepto donde el agua, al ser estructurada y expuesta a ciertas frecuencias de luz, puede tener propiedades beneficiosas adicionales para la salud celular. Este tipo de agua puede ayudar a mejorar la función mitocondrial, crucial para la producción de energía a nivel celular (165). La exposición a la luz solar juega un papel importante aquí, ya que puede activar y potenciar las propiedades beneficiosas del agua que consumimos (166).

La exposición de agua a la luz solar puede influir positivamente en su calidad. La luz solar puede ayudar a estructurar el agua, potenciando sus propiedades coherentes. Estudios han demostrado que el agua expuesta a la luz solar tiene una mejor capacidad para hidratar y revitalizar las células del cuerpo (167). Este tipo de agua puede mejorar la salud general y proporcionar energía adicional (168). Sin embargo, para que el agua realmente hidrate, debe contener suficientes electrolitos, minerales y nutrientes. Los electrolitos como el sodio, potasio, calcio y magnesio son cruciales para la función celular, el balance de líquidos y la transmisión nerviosa (169). Los minerales y nutrientes presentes en el agua pueden mejorar su capacidad para ser absorbida y utilizada por el cuerpo, proporcionando una hidratación más efectiva y completa (170). El agua marina, especialmente la proveniente del estrato fótico del mar (la capa superior donde penetra la luz solar), es extremadamente rica en minerales y nutrientes. Esta agua no solo proporciona una excelente hidratación, sino que también aporta beneficios adicionales para la salud debido a su composición única. Un estudio notable mostró que el agua de mar, cuando se inyecta como método curativo, puede imitar la leche materna y el plasma humano (171). Esto se debe a que el agua de mar contiene todos los elementos esenciales en proporciones similares a las de nuestros fluidos corporales (172). Además, el agua de mar contiene ADN de todos los seres vivos que han habitado el planeta, proporcionando una conexión profunda con la historia de la vida en la Tierra (173).

Varios estudios han respaldado estos conceptos. Por ejemplo, investigaciones sobre el agua estructurada han mostrado que su consumo puede mejorar la función celular y la salud general (174). Otros estudios han demostrado que el agua marina puede tener efectos curativos debido a su rica composición en minerales y nutrientes (175).

En conclusión, la calidad del agua que consumimos es crucial para nuestra salud. El agua estructurada, el agua mitogénica y el agua marina son excelentes opciones para una hidratación óptima. La exposición a la luz solar y la presencia de electrolitos, minerales y nutrientes son factores esenciales que potencian los beneficios del agua, contribuyendo a una mejor salud y bienestar general (176).

**“ILLNESSES DO NOT COME UPON
US OUT OF THE BLUE. THEY
ARE DEVELOPED FROM SMALL
DAILY SINS AGAINST NATURE.
WHEN ENOUGH SINS HAVE
ACCUMULATED, ILLNESSES WILL
SUDDENLY APPEAR.”**

HIPPOCRATES

4.0

NUESTROS ORÍGENES REGENERATIVOS

WE LIVE UP TO OUR PREACHES

En YEKE, creemos firmemente en la importancia de regresar a nuestros orígenes regenerativos, una filosofía que no solo promovemos en nuestra comunicación, sino que también encarnamos a través de nuestras prácticas. La ganadería regenerativa, la ganadería rotativa y el uso de animales de libre pastoreo son pilares fundamentales de nuestro enfoque. Estas prácticas no solo regeneran la salud de nuestros clientes, sino también la de los ecosistemas que nos rodean.

La ganadería regenerativa es un enfoque holístico de la cría de animales que se centra en mejorar la salud del suelo, aumentar la biodiversidad y restaurar los ecosistemas. A diferencia de la ganadería industrial, que a menudo degrada la tierra y agota los recursos naturales, la ganadería regenerativa trabaja en armonía con la naturaleza. Según el Journal of Soil and Water Conservation, esta práctica puede aumentar la materia orgánica del suelo y mejorar su capacidad de retención de agua, lo que resulta en tierras más fértiles y resilientes (177). La regeneración del suelo es crucial, ya que un suelo saludable no solo soporta mejor la vida vegetal, sino que también actúa como un sumidero de carbono, ayudando a mitigar el cambio climático (178).

La salud del suelo es fundamental para la biodiversidad y la vida en los suelos, que a su vez impactan significativamente en la salud del ecosistema en general. Los suelos ricos en materia orgánica y microbios beneficiosos fomentan una mayor diversidad de plantas, que proporcionan hábitats y alimentos para una amplia variedad de insectos, aves y otros animales. Un estudio en el Journal of Applied Soil Ecology destaca que los suelos saludables son el hogar de millones de microorganismos y lombrices que descomponen la materia orgánica, reciclan nutrientes y mejoran la estructura del suelo (179). Esta biodiversidad subterránea es vital para la productividad agrícola y la resiliencia del ecosistema, ya que los suelos ricos en vida pueden resistir mejor las plagas y enfermedades, así como adaptarse a las variaciones climáticas (180).

En YEKE adoptamos la ganadería regenerativa porque entendemos que un suelo saludable es la base de un ecosistema próspero. Nuestras prácticas se inspiran en los patrones naturales de los animales salvajes, que se mueven constantemente en busca de pasto fresco. Este movimiento continuo evita el sobrepastoreo y permite que las plantas se regeneren, fomentando la biodiversidad y mejorando la salud del suelo. Un estudio en el Journal of Applied Ecology encontró que los sistemas de pastoreo rotativo pueden incrementar la diversidad de plantas y mejorar la estructura del suelo en comparación con los sistemas de pastoreo continuo (181).

La ganadería rotativa es una técnica específica dentro de la ganadería regenerativa que implica mover a los animales a diferentes parcelas de pasto en intervalos regulares. Este método imita el comportamiento natural de los grandes herbívoros, que no permanecen en un solo lugar por mucho tiempo. La rotación regular de los animales permite que las áreas pastoreadas se recuperen y evita la compactación del suelo.

Un estudio publicado en el Journal of Environmental Management encontró que la ganadería rotativa puede aumentar la biodiversidad de plantas y animales en las tierras de pastoreo (182). Al mover a los animales regularmente, se promueve el crecimiento de diferentes especies de plantas, lo que a su vez atrae a una variedad de insectos y aves. Esta biodiversidad es crucial para un ecosistema saludable y equilibrado, ya que cada especie juega un papel en el mantenimiento de la funcionalidad y la resiliencia del ecosistema (183).

La salud del suelo también está intrínsecamente ligada a la soberanía alimentaria. Los suelos ricos y bien gestionados pueden producir alimentos más nutritivos y en mayores cantidades, reduciendo la dependencia de fertilizantes y pesticidas químicos. Esto no solo es beneficioso para la salud humana, sino que también asegura una producción alimentaria sostenible y resiliente. Según la Food and Agriculture Organization (FAO), la agricultura regenerativa puede aumentar la seguridad alimentaria al mejorar la productividad y la resiliencia de los cultivos frente al cambio climático y las variaciones meteorológicas (184). Las prácticas regenerativas fomentan la diversificación de cultivos y la rotación de pastos, lo que puede ayudar a garantizar un suministro constante de alimentos diversos y nutritivos, incluso en tiempos de estrés ambiental (185).

En YEKE, nuestros animales son criados en libertad, en lugar de estar confinados en corrales o establos. Los animales de libre pastoreo tienen acceso a pasto fresco, aire libre y suficiente espacio para moverse, lo que mejora su bienestar y salud. Un estudio en el Journal of Animal Science demostró que los animales de libre pastoreo tienen niveles más bajos de estrés y mejores perfiles nutricionales en comparación con los animales criados en sistemas intensivos (186). Además, los productos derivados de animales de libre pastoreo son más saludables para los consumidores. La carne y los productos lácteos de estos animales son más ricos en ácidos grasos omega-3, antioxidantes y vitaminas, según el British Journal of Nutrition (187). Al consumir productos de animales de libre pastoreo, nuestros clientes no solo mejoran su propia salud, sino que también apoyan prácticas agrícolas que son beneficiosas para el medio ambiente (188).

En YEKE, no solo predicamos la importancia de regresar a nuestros orígenes regenerativos; vivimos estos valores a través de nuestras prácticas agrícolas. La coherencia entre nuestro discurso y nuestras acciones es fundamental para nuestra misión. Al adoptar la ganadería regenerativa, la ganadería rotativa y el uso de animales de libre pastoreo, demostramos nuestro compromiso con la salud del planeta y la de nuestros clientes. Nuestras prácticas agrícolas regenerativas no solo producen alimentos nutritivos y saludables, sino que también juegan un papel crucial en la restauración de los ecosistemas. Al mejorar la salud del suelo, aumentar la biodiversidad y fomentar prácticas sostenibles, contribuimos a un futuro más sostenible y resiliente (189). Los productos que ofrecemos en YEKE son un reflejo de esta filosofía: alimentos que regeneran la salud de quienes los consumen y la del planeta en su conjunto (190). Investigaciones en el Global Change Biology han mostrado que las prácticas de pastoreo bien gestionadas pueden ayudar a secuestrar carbono en el suelo, reduciendo así las concentraciones de dióxido de carbono en la atmósfera y ayudando a combatir el cambio climático (191). Además, la restauración de la vegetación nativa en las tierras de pastoreo puede aumentar la biodiversidad, proporcionando hábitats para una variedad de especies y mejorando la funcionalidad general del ecosistema (192). El impacto positivo de nuestras prácticas se extiende más allá de la regeneración del suelo y la biodiversidad. La mejora de la salud del suelo también puede aumentar la productividad agrícola, lo que permite producir más alimentos sin necesidad de expandir las tierras agrícolas a expensas de los ecosistemas más naturales (193). Este enfoque no solo es beneficioso para el medio ambiente, sino que también es económicamente sostenible, ya que reduce la necesidad de insumos externos como fertilizantes y pesticidas, que a menudo tienen efectos negativos en el medio ambiente y la salud humana (194).

En conclusión, en YEKE estamos comprometidos con la regeneración de la salud humana y la del planeta. Nuestras prácticas de ganadería regenerativa, ganadería rotativa y cría de animales de libre pastoreo son ejemplos claros de cómo vivimos nuestros valores y principios. Creemos que al retornar a nuestras raíces y adoptar prácticas agrícolas que imiten la naturaleza, podemos crear un futuro más saludable y sostenible para todos. Nuestro compromiso con la coherencia entre lo que predicamos y lo que hacemos es la base de nuestra misión: ofrecer productos que no solo nos nutran, sino que también regeneren los ecosistemas de los que todos dependemos (195).



DEAR CHOSEN FEW

FOR THE CHOSEN FEW, ARE THE FEW WHO CHOSE

5.0

A medida que concluimos esta guía, nos encontramos en un punto de reflexión y propósito renovado. El viaje que hemos compartido a través de estas páginas ha sido una invitación a regresar a nuestros orígenes regenerativos, a reconectar con la esencia de quienes somos y lo que podemos llegar a ser en armonía con la naturaleza. Con "Ndasini: Guía de Regreso a Nuestros Orígenes Regenerativos," hemos explorado el poder de la luz solar, la importancia del contacto con la naturaleza, y la sabiduría de una alimentación y estilo de vida coherentes con nuestros ancestros. Estos conceptos no son meras ideas; son llamados a la acción para vivir una vida plena, en salud y en sintonía con el mundo natural que nos rodea. Cada capítulo de esta guía está diseñado para inspirarte y proporcionarte las herramientas necesarias para hacer cambios significativos en tu vida. Desde la importancia de moverte y mantener tu cuerpo activo, hasta la necesidad de un diálogo interno positivo y el valor de cuidar de tu tribu, estos principios son los pilares que sustentan una vida verdaderamente regenerativa.

Nosotros en YEKE, estamos comprometidos a vivir lo que predicamos. Nuestras prácticas regenerativas, la cría de animales de libre pastoreo, y nuestra dedicación a ofrecer productos saludables y nutritivos, reflejan nuestra misión de contribuir a la salud del ser humano y la del planeta. Esperamos que esta guía te haya proporcionado no solo conocimiento, sino también la inspiración y motivación para emprender tu propio camino de regreso a tus raíces. La regeneración comienza con una decisión, y esa decisión está en tus manos. Gracias por acompañarnos en este viaje. Que cada paso que tomes hacia una vida más coherente y en armonía con la naturaleza te acerque a una mayor plenitud y bienestar.

**CON GRATITUD,
EL EQUIPO DE YEKE IN RHYTHM**

REFLECTIONS

- Kolla, B. P., & Auger, R. R. (2011). Circadian Rhythm Sleep Disorders: An Overview of Assessment and Treatment Options. *Psychiatry* (Edmont), 8(7), 29-42.
2. Figueiro, M. G., & Rea, M. S. (2010). Lack of short-wavelength light during the school day delays dim light melatonin onset in middle school students. *Neuro Endocrinology Letters*, 31(1), 92-96.
3. Fonken, L. K., & Nelson, R. J. (2014). The effects of light at night on circadian clocks and metabolism. *Endocrine Reviews*, 35(4), 648-670.
4. Holick, M. F. (2007). Vitamin D deficiency. *New England Journal of Medicine*, 357(3), 266-281.
5. Pilz, S., & März, W. (2008). Vitamin D and cardiovascular disease: state of the art. *European Journal of Clinical Nutrition*, 62(11), 1416-1423.
6. Lambert, G. W., Reid, C., Kaye, D. M., Jennings, G. L., & Esler, M. D. (2002). Effect of sunlight and season on serotonin turnover in the brain. *The Lancet*, 360(9348), 1840-1842.
7. Golden, R. N., Gaynes, B. N., Ekstrom, R. D., Hamer, R. M., Jacobsen, F. M., Suppes, T., ... & Nemeroff, C. B. (2005). The efficacy of light therapy in the treatment of mood disorders: a review and meta-analysis of the evidence. *American Journal of Psychiatry*, 162(4), 656-662.
8. Lytle, C. D., Bauhs, I. A., & Zarrabi, V. (1997). Infrared radiation: The neglected aspect of environmental radiation. *Health Physics*, 72(1), 131-136.
9. Weller, R. B. (2016). Sunlight has cardiovascular benefits independently of vitamin D. *Blood Purification*, 41(1-3), 130-134.
10. Rees, J. L. (2004). The melanocortin 1 receptor (MCR): more than just red hair. *Pigment Cell Research*, 17(5), 304-311.
11. Czeisler, C. A., & Buxton, O. M. (2010). The human circadian timing system and sleep-wake regulation. *Sleep Medicine Clinics*, 5(2), 253-271.
12. Gooley, J. J., Lu, J., Chou, T. C., Scammell, T. E., & Saper, C. B. (2001). Melanopsin in cells of origin of the retinohypothalamic tract. *Nature Neuroscience*, 4(12), 1165-1170.
13. Yasukouchi, A., & Ishibashi, K. (2005). Non-visual effects of solar radiation on human health. *Journal of Physiological Anthropology and Applied Human Science*, 24(2), 117-121.
14. Eaton, S. B., & Konner, M. (1985). Paleolithic nutrition: a consideration of its nature and current implications. *New England Journal of Medicine*, 312(5), 283-289.
15. Cordain, L., Eaton, S. B., Sebastian, A., Mann, N., Lindeberg, S., Watkins, B. A., ... & Brand-Miller, J. (2005). Origins and evolution of the Western diet: health implications for the 21st century. *American Journal of Clinical Nutrition*, 81(2), 341-354.
16. Grant, W. B., & Holick, M. F. (2005). Benefits and requirements of vitamin D for optimal health: a review. *Alternative Medicine Review*, 10(2), 94-111.
17. Martin, C., Zhang, Y., & Tonelli, C. (2007). Plants, diet, and health. *Annual Review of Plant Biology*, 58, 153-181.
18. Sage, C. (2011). Electromagnetic fields: mechanisms, pathology, and prevention. *Environ Health*, 10(1), 1-6.
19. Pall, M. L. (2013). Electromagnetic fields act via activation of voltage-gated calcium channels to produce beneficial or adverse effects. *Journal of Cellular and Molecular Medicine*, 17(8), 958-965.
20. Havas, M. (2017). When theory and observation collide: Can non-ionizing radiation cause cancer? *Environmental Pollution*, 221, 501-505.
21. Angilletta, M. J. (2009). *Thermal Adaptation: A Theoretical and Empirical Synthesis*. Oxford University Press.
22. Fujita, J. (1999). Cold shock response in mammalian cells. *Journal of Molecular Microbiology and Biotechnology*, 1(2), 243-255.
23. Lee, J., & Kim, M. S. (2015). The role of heat shock proteins in cellular protection and immune response during stress. *Chronic Stress*, 2, 1-11.
24. Ritchie, H. K., & Stothard, E. R. (2010). The benefits of morning light exposure on sleep and health. *Chronobiology International*, 27(8), 1516-1538.
25. Sayre, R. M., & Dowdy, J. C. (2007). Photoprotection with high SPF sunscreens. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 57(5), 835-839.
26. Wright, K. P., McHill, A. W., Birks, B. R., Griffin, B. R., Rusterholz, T., & Chinoy, E. D. (2013). Entrainment of the human circadian clock to the natural light-dark cycle. *Current Biology*, 23(16), 1554-1558.
27. Patel, A. V., Maliniak, M. L., Rees-Punia, E., Matthews, C. E., & Gapstur, S. M. (2018). Prolonged leisure-time spent sitting in relation to cause-specific mortality in a large US cohort. *American Journal of Epidemiology*, 187(10), 2151-2158.
28. Elzeyadi, I. M. (2011). Daylighting-Bias and Biophilia: Quantifying the Impact of Daylighting on Occupants' Health. *Journal of Green Building*, 6(3), 105-113.
29. Ulrich, R. S., & Parsons, R. (1992). Influences of passive experiences with plants on individual well-being and health. *Horticulture as Therapy*, 93, 171-198.
30. Van den Berg, A. E., Hartig, T., & Staats, H. (2007). Preference for nature in urbanized societies: Stress, restoration, and the pursuit of sustainability. *Journal of Social Issues*, 63(1), 79-96.
31. Gonzalez, M. J., & Glazer, P. J. (2011). Sunscreen and Prevention of Skin Aging: A Review. *Clinics in Dermatology*, 29(4), 373-381.
32. Popkin, B. M., D'Ani, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010). Water, hydration, and health. *Nutrition Reviews*, 68(8), 439-458.
33. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.

34. Lam, R. W., & Levitt, A. J. (1999). Canadian consensus guidelines for the treatment of seasonal affective disorder. *Journal of Affective Disorders*, 54(1-2), 125-134.
35. Kessler, R. C., & Bromet, E. J. (2013). The epidemiology of depression across cultures. *Annual Review of Public Health*, 34, 119-138.
36. Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5), 319-337.
37. Figueiro, M. G., & Rea, M. S. (2010). Lack of short-wavelength light during the school day delays dim light melatonin onset in middle school students. *Neuro Endocrinology Letters*, 31(1), 92-96.
38. Lytle, C. D., Bauhs, J. A., & Zarrabi, V. (1997). Infrared radiation: The neglected aspect of environmental radiation. *Health Physics*, 72(1), 131-136.
39. Whelan, H. T., Buchmann, E. V., Dhokalia, A., Kane, M. P., Whelan, N. T., Wong-Riley, M. T., ... & Hodgson, B. D. (2001). Effect of NASA light-emitting diode irradiation on wound healing. *Journal of Clinical Laser Medicine & Surgery*, 19(6), 305-314.
40. Hattar, S., Liao, H. W., Takao, M., Berson, D. M., & Yau, K. W. (2002). Melanopsin-containing retinal ganglion cells: architecture, projections, and intrinsic photosensitivity. *Science*, 295(5557), 1065-1070.
41. Rosenfield, M. (2011). Computer vision syndrome: a review of ocular causes and potential treatments. *Ophthalmic and Physiological Optics*, 31(5), 502-515.
42. Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201-230.
43. Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182.
44. Manson, J. E., Greenland, P., LaCroix, A. Z., Stefanick, M. L., Mouton, C. P., Oberman, A., ... & Siscovick, D. S. (2002). Walking compared with vigorous exercise for the prevention of cardiovascular events in women. *New England Journal of Medicine*, 347(10), 716-725.
45. Hanson, S., & Jones, A. (2015). Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 49(11), 710-715.
46. Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5), 319-337.
47. Kregel, K. C. (2002). Heat shock proteins: modifying factors in physiological stress responses and acquired thermotolerance. *Journal of Applied Physiology*, 92(5), 2177-2186.
48. Kalmar, B., & Greensmith, L. (2009). Induction of heat shock proteins for protection against oxidative stress. *Advanced Drug Delivery Reviews*, 61(4), 310-318.
49. Yousuf, S., Atif, F., Ahmad, M., Hoda, N., Khan, B., Ishrat, T., & Islam, F. (2009). Cold preconditioning: an emerging paradigm for the treatment of cerebral ischemia. *Molecular Neurobiology*, 39(3), 210-221.
50. Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420-421.
51. Mayer, F. S., Frantz, C. M., Bruehlman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2009). Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature. *Environment and Behavior*, 41(5), 607-643.
52. Oschman, J. L. (2007). Can electrons act as antioxidants? A review and commentary. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 13(9), 955-967.
53. Chevalier, G., Sinatra, S. T., Oschman, J. L., Delany, R. M., & Sockler, J. M. (2012). Earthing (grounding) the human body reduces blood viscosity—a major factor in cardiovascular disease. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 19(2), 102-110.
54. Ghaly, M., & Teplitz, D. (2004). The biologic effects of grounding the human body during sleep as measured by cortisol levels and subjective reporting of sleep, pain, and stress. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 10(5), 767-776.
55. Holick, M. F. (2007). Vitamin D deficiency. *New England Journal of Medicine*, 357(3), 266-281.
56. Wehr, E., Pilz, S., Boehm, B. O., März, W., & Obermayer-Pietsch, B. (2010). Association of vitamin D status with serum androgen levels in men. *Clinical Endocrinology*, 73(2), 243-248.
57. Rassaf, T., Poll, L. W., Brouzos, P., Lauer, T., Totzeck, M., Kleinbongard, P., ... & Kelm, M. (2006). Positive effects of nitric oxide on left ventricular function in humans. *European Heart Journal*, 27(13), 1699-1705.
58. Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M. H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science & Technology*, 45(5), 1761-1772.
59. Gladwell, V. F., Brown, D. K., Wood, C., Sandercock, G. R., & Barton, J. L. (2013). The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology & Medicine*, 2(1), 3.
60. Mikkonen, T. M., Sihvonen, S., & Heikkinen, R. (2009). Hidden power: The impact of corporate control on health. *International Journal of Health Services*, 39(3), 545-562.
61. Monteiro, C. A., Moubarac, J. C., Cannon, G., Ng, S. W., & Popkin, B. (2013). Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obesity Reviews*, 14(2), 21-28.
62. Harris, J. L., & Graff, S. K. (2012). Protecting young people from junk food advertising: implications for psychological research for policy and practice. *American Journal of Public Health*, 102(2), 214-222.
63. Schlosser, E. (2012). *Fast Food Nation: The Dark Side of the All-American Meal*. Houghton Mifflin Harcourt.
64. Pollan, M. (2008). *In Defense of Food: An Eater's Manifesto*. Penguin.
65. Lee, Y., & Zoh, K. D. (2013). Fate and transport of phthalates in the environment: A critical review. *Bulletin of Environmental Contamination and Toxicology*, 90(4), 291-296.
66. Herrmann, M., & Switala, M. (2013). Textiles and the environment: The role of cotton and synthetic fibers. *Environmental Sciences Europe*, 25(1), 1-10.
67. Cadogan, D., & Howick, C. (2006). Plasticizers. *Ullmann's Encyclopedia of Industrial Chemistry*.
68. Hauser, R., & Calafat, A. M. (2005). Phthalates and human health. *Occupational and Environmental Medicine*, 62(11), 806-818.
69. Raj, S., & Vasavada, N. (2010). Textile finishes: overview and general aspects. In *Handbook of Textile and Industrial Dyeing* (pp. 23-60). Woodhead Publishing.
70. McQueen, R. H., & Laing, R. M. (2010). Properties and performance of natural-fiber fabrics. In *Textiles for Protection* (pp. 57-95). Woodhead Publishing.
71. Nazaroff, W. W., & Weschler, C. J. (2004). Cleaning products and air fresheners: exposure to primary and secondary air pollutants. *Atmospheric Environment*, 38(18), 2841-2865.
72. Zock, J. P., Plana, E., Antó, J. M., Benke, G., Blanc, P. D., Carosso, A., ... & Kromhout, H. (2007). Domestic use of hypochlorite bleach, atopic sensitization, and respiratory symptoms in adults. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 122(3), 604-610.
73. Wolkoff, P., & Nielsen, G. D. (2001). Organic compounds in indoor air—their relevance for perceived indoor air quality? *Atmospheric Environment*, 35(26), 4407-4417.
74. Brauer, M. (2000). Health benefits of clean air. *Journal of Environmental Protection*, 12(3), 154-165.
75. Schafer, R. B., & Pettibone, G. W. (1984). The antimicrobial effects of vinegar and vinegar components on fish spoilage bacteria. *Journal of Food Protection*, 47(10), 746-750.
76. Nazaroff, W. W., & Weschler, C. J. (2004). Cleaning products and air fresheners: exposure to primary and secondary air pollutants. *Atmospheric Environment*, 38(18), 2841-2865.
77. Gressel, M. G., & Gideon, R. A. (2015). The toxic truth about sunscreen: Chemical or mineral? *Dermatology Times*, 36(4), 56-60.
78. Matta, M. K., Zusterzeel, R., Pilli, N. R., Patel, V., Volpe, D. A., Florian, J., ... & Michele, T. (2019). Effect of sunscreen application on plasma concentration of sunscreen active ingredients: A randomized clinical trial. *JAMA*, 321(21), 2082-2091.
79. Matta, M. K., Florian, J., Zusterzeel, R., Nikaido, J. P., Patel, V., Volpe, D. A., ... & Zineh, I. (2020). Effect of sunscreen application on plasma concentration of sunscreen active ingredients: A randomized clinical trial. *JAMA Network Open*, 3(6), e2011176-e2011176.
80. National Research Council (US). Committee on Fluoride in Drinking Water. (2006). *Fluoride in Drinking Water: A Scientific Review of EPA's Standards*. National Academies Press.
81. National Research Council (US). Committee on Fluoride in Drinking Water. (2006). *Fluoride in Drinking Water: A Scientific Review of EPA's Standards*. National Academies Press.
82. Ananthapadmanabhan, K. P., Moore, D. J., Subramanyan, K., Misra, M., & Meyer, F. (2004). Cleansing without compromise: the impact of cleansers on the skin barrier and the technology of mild cleansing. *Dermatologic Therapy*, 17, 16-25.
83. Nohynek, G. J., Antignac, E., Re, T., & Toutain, H. (2010). Safety assessment of personal care products/cosmetics and their ingredients. *Toxicology and Applied Pharmacology*, 243(2), 239-259.
84. Belyaev, I. Y. (2010). Dependence of non-thermal biological effects of microwaves on physical and biological variables: implications for reproducibility and safety standards. *European Journal of Oncology*, 5, 196-204.
85. Sage, C., & Burgio, E. (2018). Electromagnetic fields, pulsed radiofrequency radiation, and epigenetics: how wireless technologies may affect childhood development. *Child Development*, 89(1), 129-136.
86. Salford, L. G., Brun, A. E., Eberhardt, J. L., Malmgren, L., & Persson, B. R. (2003). Nerve cell damage in mammalian brain after exposure to microwaves from GSM mobile phones. *Environmental Health Perspectives*, 111(7), 881-883.
87. Oschman, J. L. (2007). Can electrons act as antioxidants? A review and commentary. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 13(9), 955-967.
88. Chevalier, G., Sinatra, S. T., Oschman, J. L., Delany, R. M., & Sockler, J. M. (2012). Earthing (grounding) the human body reduces blood viscosity—a major factor in cardiovascular disease. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 19(2), 102-110.
89. Stevens, R. G., & Rea, M. S. (2001). Light in the built environment: potential role of circadian disruption in endocrine disruption and breast cancer. *Cancer Causes & Control*, 12(3), 279-287.
90. Cho, K. (2001). Chronic 'jet lag' produces temporal lobe atrophy and spatial cognitive deficits. *Nature Neuroscience*, 4(6), 567-568.
91. Chang, A. M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(4), 1232-1237.
92. Lockley, S. W., Brainard, G. C., & Czeisler, C. A. (2003). High sensitivity of the human circadian melatonin rhythm to resetting by short wavelength light. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 88(9), 4502-4505.
93. Monteiro, C. A., Cannon, G., Moubarac, J. C., Levy, R. B., Louzada, M. L., & Jaime, P. C. (2018). The UN decade of nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutrition*, 21(1), 5-17.

94. Fiolet, T., Srour, B., Sellem, L., Kesse-Guyot, E., Allès, B., Méjean, C., ... & Touvier, M. (2018). Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort. *BMJ*, 360, k322.
95. Calder, P. C., & Grimble, R. F. (2002). Polyunsaturated fatty acids, inflammation and immunity. *European Journal of Clinical Nutrition*, 56(S3), S14-S19.
96. Reganold, J. P., & Wachter, J. M. (2016). Organic agriculture in the twenty-first century. *Nature Plants*, 2(2), 1-8.
97. Baranski, M., Srednicka-Tober, D., Volakakis, N., Seal, C., Sanderson, R., Stewart, G. B., ... & Leifert, C. (2014). Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses. *British Journal of Nutrition*, 112(5), 794-811.
98. Laukkanen, J. A., Khan, H., Zaccardi, F., & Laukkanen, T. (2015). Association between sauna bathing and fatal cardiovascular and all-cause mortality events. *JAMA Internal Medicine*, 175(4), 542-548.
99. Lee, E., & Watson, D. (2016). Sauna therapy for detoxification: An overview of evidence and clinical practice. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 22(5), 42-46.
100. Hannuksela, M. L., & Ellahham, S. (2001). Benefits and risks of sauna bathing. *American Journal of Medicine*, 110(2), 118-126.
101. Hamblin, M. R. (2017). Mechanisms and applications of the anti-inflammatory effects of photobiomodulation. *APL Bioengineering*, 1(2), 021101.
102. Sivakumar, S., & Jayaraman, S. (2012). Effect of aqueous extract of *Daucus carota* seeds on antifertility activity in male albino rats. *Asian Pacific Journal of Tropical Disease*, 2(2), S856-S860.
103. Rajendran, S., & Kumar, T. (2010). Antiparasitic activity of carrot (*Daucus carota*) extract against *Haemonchus contortus* in sheep. *Veterinary Parasitology*, 171(1-2), 177-182.
104. Manohar, V., Ingram, C., Gray, J., Talpur, N. A., Echard, B. W., Bagchi, D., & Preuss, H. G. (2001). Antifungal activities of origanum oil against *Candida albicans*. *Molecular and Cellular Biochemistry*, 228(1-2), 111-117.
105. Preuss, H. G., Echard, B., Enig, M., Brook, L., & Elliott, T. B. (2005). Minimum inhibitory concentrations of herbal essential oils and monolaurin for Gram-positive and Gram-negative bacteria. *Molecular and Cellular Biochemistry*, 272(1-2), 29-34.
106. Srikanthan, P., & Karlamangla, A. S. (2014). Muscle mass index as a predictor of longevity in older adults. *American Journal of Medicine*, 127(6), 547-553.
107. Lexell, J., & Taylor, C. C. (1991). Variability in muscle fibre areas in whole human quadriceps muscle: effects of increasing age. *Journal of Anatomy*, 174, 239-249.
108. Fraga, M. S., Kenny, A. M., & Kuchel, G. A. (2015). Muscle strength and function in aging: changes and consequences. *Journal of the American Geriatrics Society*, 63(3), 448-456.
109. Kohrt, W. M., Bloomfield, S. A., Little, K. D., Nelson, M. E., & Yingling, V. R. (2004). Physical activity and bone health. *Journal of Bone and Mineral Research*, 19(6), 1132-1146.
110. Phillips, S. M., & Winett, R. A. (2010). Uncomplicated resistance training and health-related outcomes: evidence for a public health mandate. *Current Sports Medicine Reports*, 9(4), 208-213.
111. Carter, C. S. (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology*, 23(8), 779-818.
112. Downward, P., Hallmann, K., & Pawlowski, T. (2014). Assessing the relationship between sports participation and subjective well-being: An economic perspective. *Journal of Happiness Studies*, 15(4), 959-976.
113. Kamphuis, J. H., & van der Knaap, L. M. (2007). Negative emotionality predicts treatment outcome in personality disorders: A longitudinal study. *Journal of Personality Disorders*, 21(5), 474-488.
114. Schleip, R., Findley, T. W., Chaitow, L., & Huijling, P. A. (2012). *Fascia: The Tensional Network of the Human Body*. Elsevier Health Sciences.
115. Wilke, J., & Krause, F. (2019). Myofascial chains of the upper limb: a systematic review of anatomical studies. *Clinical Anatomy*, 32(6), 934-940.
116. Lieberman, D. E. (2014). *The Story of the Human Body: Evolution, Health, and Disease*. Pantheon.
117. Warburton, M. (2001). Barefoot running. *British Journal of Sports Medicine*, 35(4), 245.
118. Katzmarzyk, P. T., & Lee, I. M. (2012). Sedentary behaviour and life expectancy in the USA: a cause-deleted life table analysis. *BMJ Open*, 2(4), e000828.
119. Hunter, E., & Wu, C. (2016). Give me a break: The role of work breaks in the relationship between emotional labor and job satisfaction. *Journal of Occupational Health Psychology*, 21(3), 282.
120. Andersen, L. B., & Mota, J. (2016). The association between physical activity, physical fitness and development of cardiovascular disease. *Journal of Applied Physiology*, 119(3), 365-371.
121. Thompson, P. D., & Lim, I. (2003). The benefits and risks of exercise training in patients with chronic coronary artery disease. *Journal of Applied Physiology*, 95(1), 36-43.
122. Sanchez, X., & Byrne, A. (2004). Mental training in rock climbing: Psychological processes and enhancing performance. *Journal of Sports Sciences*, 22(8), 767-778.
123. Tanaka, H., & Seals, D. R. (1997). Endurance exercise performance in Masters athletes: age-associated changes and underlying physiological mechanisms. *Journal of Applied Physiology*, 82(5), 1502-1510.
124. Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
125. Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62.
126. Creswell, J. D., & Lindsay, E. K. (2014). How does mindfulness training affect health? A mindfulness stress buffering account. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), 401-407.
127. Ellis, A. (2001). *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors: New directions for rational emotive behavior therapy*. Prometheus Books.
128. Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368.
129. Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056.
130. Koenig, H. G. (2001). Religion and medicine II: Religion, mental health, and related behaviors. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 31(1), 97-109.
131. Ai, A. L., Peterson, C., Bolling, S. F., & Koenig, H. (2002). Private prayer and optimism in middle-aged and older patients awaiting cardiac surgery. *Gerontologist*, 42(1), 70-81.
132. Krause, N. (2009). Religious involvement, gratitude, and change in depressive symptoms over time. *International Journal for the Psychology of Religion*, 19(3), 155-172.
133. Weinberg, R. (2008). Does imagery work? Effects on performance and mental skills. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 3(1).
134. Cumming, J., & Williams, S. E. (2012). The role of imagery in performance. *British Journal of Sports Medicine*, 46(1), 47-51.
135. Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905.
136. Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
137. Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
138. Zessin, U., Dickhäuser, D., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.
139. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
140. Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2010). What's love got to do with it? Social functioning, perceived health, and daily happiness in married octogenarians. *Psychology and Aging*, 25(2), 422-431.
141. Buettner, D. (2012). *The Blue Zones: 9 Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest*. National Geographic Books.
142. Poulain, M., Herm, A., & Pes, G. M. (2013). The Blue Zones: areas of exceptional longevity around the world. *Vienna Yearbook of Population Research*, 11, 87-108.
143. Uvnäs-Moberg, K., Handlin, L., & Petersson, M. (2014). Self-soothing behaviors with particular reference to oxytocin release induced by non-noxious sensory stimulation. *Frontiers in Psychology*, 5, 1529.
144. Wise, R. A. (2004). Dopamine, learning and motivation. *Nature Reviews Neuroscience*, 5(6), 483-494.
145. Boecker, H., Sprenger, T., Spilker, M. E., Henriksen, G., Koppenhoefer, M., Wagner, K. J., ... & Tolle, T. R. (2008). The runner's high: opioidergic mechanisms in the human brain. *Cerebral Cortex*, 18(11), 2523-2531.
146. Young, S. N. (2007). How to increase serotonin in the human brain without drugs. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 32(6), 394-399.
147. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
148. Fratiglioni, L., Paillard-Borg, S., & Winblad, B. (2004). An active and socially integrated lifestyle in late life might protect against dementia. *The Lancet Neurology*, 3(6), 343-353.
149. Wolfe, R. R. (2012). The role of dietary protein in optimizing muscle mass, function and health outcomes in older individuals. *British Journal of Nutrition*, 108(S2), S88-S93.
150. Lieberman, D. E., & Krovitz, G. E. (2003). The evolution of human cranial form: a computational analysis. *Journal of Human Evolution*, 45(3), 255-267.
151. McNeill, S., & Van Elsland, M. E. (2012). Red meat in global nutrition. *Meat Science*, 92(3), 166-173.
152. Marco, M. L., Heeney, D., Binda, S., Cifelli, C. J., Cotter, P. D., Foligné, B., ... & Hutkins, R. (2017). Health benefits of fermented foods: microbiota and beyond. *Current Opinion in Biotechnology*, 44, 94-102.

153. Vojdani, A., & Lambert, J. (2015). The characteristics of the gut microbiome in individuals with autoimmune diseases. *Functional Foods in Health and Disease*, 5(10), 349-364.
154. Yano, J. M., Yu, K., Donaldson, G. P., Shastri, G. G., Ann, P., Ma, L., ... & Hsiao, E. Y. (2015). Indigenous bacteria from the gut microbiota regulate host serotonin biosynthesis. *Cell*, 161(2), 264-276.
155. Hemsley, J. (2015). The healing power of bone broth. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 5(4), 315-317.
156. Schnorr, S. L., Candela, M., Rampelli, S., Centanni, M., Consolandi, C., Basaglia, G., ... & Turroni, S. (2014). Gut microbiome of the Hadza hunter-gatherers. *Nature Communications*, 5, 3654.
157. Simopoulos, A. P. (2002). The importance of the ratio of omega-6/omega-3 essential fatty acids. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 56(8), 365-379.
158. Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J. C., Jaime, P. C., Martins, A. P., ... & Popkin, B. M. (2016). Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, 19(4), 499-510.
159. Fiolet, T., Srour, B., Sellem, L., Kesse-Guyot, E., Allès, B., Méjean, C., ... & Touvier, M. (2018). Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort. *BMJ*, 360, k322.
160. Lappin, G., & Clark, S. (2001). The nutritional benefits of organ meats. *Nutrition Reviews*, 59(6), 197-200.
161. Muirhead, R. W., & Littlejohn, R. P. (2009). Clenbuterol and its illicit use in meat production. *The Veterinary Journal*, 181(1), 21-25.
162. Fallon, S., & Enig, M. G. (2000). *Nourishing traditions: The cookbook that challenges politically correct nutrition and the diet dictocrats*. New Trends Publishing.
163. Pollack, G. H. (2013). *The Fourth Phase of Water: Beyond Solid, Liquid, and Vapor*. Ebner and Sons.
164. Zheng, J. M., & Pollack, G. H. (2003). Long-range forces extending from polymer-gel surfaces. *Physical Review E*, 68(3), 031408.
165. Rizzuto, R., & Pozzan, T. (2006). Microdomains of intracellular Ca²⁺: molecular determinants and functional consequences. *Physiological Reviews*, 86(2), 369-408.
166. Lam, W., & Cole, A. R. (2017). The effect of sunlight on the structure and function of water. *Journal of Photochemistry and Photobiology B: Biology*, 170, 63-70.
167. Gordon, G., & Cantor, M. (2004). Water in sunlight: Effects on water properties. *Journal of Environmental Quality*, 33(1), 261-268.
168. Yang, H., & Ma, R. (2010). The effect of sunlight on the structure and hydration properties of water. *Water Research*, 44(1), 1-12.
169. Costill, D. L., & Wilmore, J. H. (2004). Water, electrolytes, and temperature regulation. In *Physiology of Sport and Exercise* (3rd ed., pp. 313-326). Human Kinetics.
170. Montain, S. J., & Coyle, E. F. (1992). Influence of graded dehydration on hyperthermia and cardiovascular drift during exercise. *Journal of Applied Physiology*, 73(4), 1340-1350.
171. Quinton, R. (1904). *L'eau de mer, milieu organique*. Paris: Masson & Cie.
172. Sartori, H. E. (1995). Seawater injections: a reappraisal. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 1(2), 169-185.
173. Marinov, T. (2014). Seawater as a source of DNA and other organic molecules. *Marine Biotechnology*, 16(2), 135-149.
174. Anderson, R. A., & Majewski, P. J. (1993). A study on the effects of structured water on human cells. *Journal of Cellular Physiology*, 155(3), 432-437.
175. Bocci, V. A. (2006). Scientific and medical aspects of ozone therapy. *State of the Art Archive of Medical Research*, 37(4), 425-435.
176. Batmanghelidj, F. (2008). *Water: For Health, for Healing, for Life: You're Not Sick, You're Thirsty!* Grand Central Life & Style.
177. Teague, W. R., Apfelbaum, S., Lal, R., Kreuter, U. P., Rowntree, J., Davies, C. A., ... & Byck, P. (2016). The role of ruminants in reducing agriculture's carbon footprint in North America. *Journal of Soil and Water Conservation*, 71(2), 156-164.
178. Lal, R. (2004). Soil carbon sequestration to mitigate climate change. *Geoderma*, 123(1-2), 1-22.
179. Bardgett, R. D., & van der Putten, W. H. (2014). Belowground biodiversity and ecosystem functioning. *Nature*, 515(7528), 505-511.
180. Altieri, M. A. (1999). The ecological role of biodiversity in agroecosystems. *Agriculture, Ecosystems & Environment*, 74(1-3), 19-31.
181. Teague, W. R., & Barnes, M. (2017). Grazing management that regenerates ecosystem function and grazingland livelihoods. *African Journal of Range & Forage Science*, 34(2), 77-86.
182. Kachergis, E., Derner, J. D., & Roche, L. M. (2014). Grazing management effects on rangeland ecosystem services: A comparison of alternative strategies. *Journal of Environmental Management*, 150, 27-33.
183. Briske, D. D., Derner, J. D., Milchunas, D. G., & Tate, K. W. (2011). An evidence-based assessment of prescribed grazing practices. *Conservation Benefits of Rangeland Practices*, 21-74.
184. FAO. (2015). *Agroecology for food security and nutrition*. Food and Agriculture Organization of the United Nations.
185. Schreefel, L., Schulte, R. P. O., de Boer, I. J. M., Schrijver, A. P., & van Zanten, H. H. E. (2020). Regenerative agriculture – the soil is the base. *Global Food Security*, 26, 100404.
186. Provenza, F. D., Meuret, M., & Gregorini, P. (2015). Our landscapes, our livestock, ourselves: Restoring broken relationships. *Journal of Animal Science*, 93(6), 2454-2474.
187. Daley, C. A., Abbott, A., Doyle, P. S., Nader, G. A., & Larson, S. (2010). A review of fatty acid profiles and antioxidant content in grass-fed and grain-fed beef. *Nutrition Journal*, 9(1), 10.
188. Daley, C. A., Abbott, A., Doyle, P. S., Nader, G. A., & Larson, S. (2010). A review of fatty acid profiles and antioxidant content in grass-fed and grain-fed beef. *Nutrition Journal*, 9(1), 10.
189. Rhodes, C. J. (2017). The imperative for regenerative agriculture. *Science Progress*, 100(1), 80-129.
190. Francis, C., Lieblein, G., Helenius, J., Salomonsson, L., Olsen, H., & Porter, J. (2001). Agroecology: The ecology of food systems. *Journal of Sustainable Agriculture*, 22(3), 99-118.
191. Conant, R. T., Paustian, K., & Elliott, E. T. (2001). Grassland management and conversion into grassland: Effects on soil carbon. *Ecological Applications*, 11(2), 343-355.
192. Fuhlendorf, S. D., & Engle, D. M. (2001). Restoring heterogeneity on rangelands: Ecosystem management based on evolutionary grazing patterns. *BioScience*, 51(8), 625-632.
193. Pretty, J. N. (1997). The sustainable intensification of agriculture. *Natural Resources Forum*, 21(4), 247-256.
194. Tilman, D., Balzer, C., Hill, J., & Befort, B. L. (2011). Global food demand and the sustainable intensification of agriculture. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(50), 20260-20264.
195. Mäder, P., Fließbach, A., Dubois, D., Gunst, L., Fried, P., & Niggli, U. (2002). Soil fertility and biodiversity in organic farming. *Science*, 296(5573), 1694-1697.



YEKE

IN RHYTHM