

# CÓMO SANAR TU SISTEMA CARDIOVASCULAR

## REHABILITAR LAS FUNCIONES DE TU SISTEMA CARDIOVASCULAR

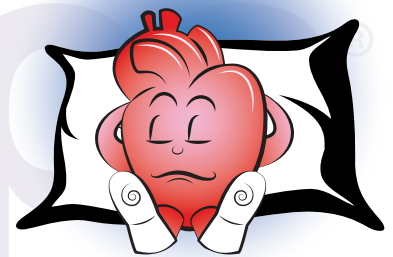
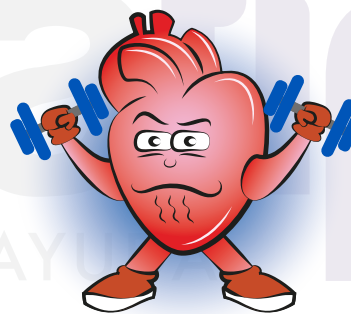
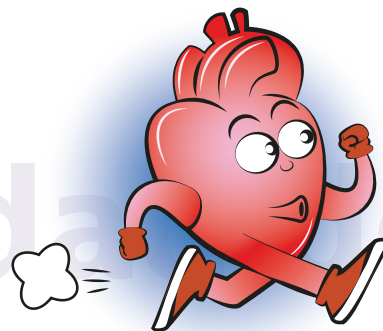
*Para comenzar a rehabilitar tus funciones cardiovasculares debes:*

**Reemplazar los hábitos que le hicieron daño por acciones que ayudarán a su sanación.**

Para sanar tu condición cardiovascular tu alimentación, tu suplementación nutricional y tu estilo de vida deben estar diseñados para tener:

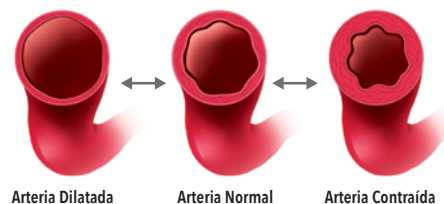
- Un corazón que se adapta bien al ejercicio, al estrés y al descanso.
- Un corazón con buen poder de eyección.
- Un corazón bien oxigenado.
- Un buen control de los niveles de homocisteína, sustancia que es un factor de riesgo cardiovascular cuando se elevan sus niveles sanguíneos.
- Vasos sanguíneos dinámicos que mantienen la presión arterial óptima.
- Una sangre fluida, sin exceso de colesterol.
- Un proceso de coagulación equilibrado.
- Una perfusión capilar óptima.

Los primeros indicadores de un corazón que requiere apoyo son: **estrés y/o cansancio.**



### Comportamiento Dinámico de la Pared de las Arterias

Las arterias deben ser capaces de adaptarse a los requerimientos cardíacos y poder dilatarse y contraerse con facilidad. Nota que el exceso de contracción vascular causa hipertensión.



# LAS DISFUNCIONES CARDIOVASCULARES TIENEN SOLUCIÓN

Una aplicación correcta y completa de este programa suele optimizar las funciones cardiovasculares. El equilibrio de la presión arterial, el control de los niveles de colesterol, el bienestar cardiovascular, la aceleración del metabolismo, el incremento de la energía vital y la prevención de los desordenes cardiovasculares hacen parte de una transformación muy positiva que experimentarás gracias a una alimentación y un estilo de vida saludables.

**Una nota sobre la hipertensión:** es una enfermedad crónica que encuentra solución en la normalización de los procesos inflamatorios naturales del organismo, del proceso de coagulación y de las funciones musculares de las arterias y del corazón.

**Una nota sobre el colesterol:** el organismo necesita colesterol para su buen funcionamiento. Este se convierte en un problema solo cuando sus niveles se elevan demasiado. 80-90% del colesterol sanguíneo es producido por el hígado y el resto viene de la alimentación. Generalmente, los niveles de colesterol suelen elevarse por falla en su eliminación, no por exceso de consumo. El organismo elimina el colesterol de la circulación sanguínea vía la producción y secreción de la bilis.

## FÓRMULA PARA EL SISTEMA CARDIOVASCULAR

El consumo de ciertos nutrientes en forma concentrada hace parte de la alimentación que puede dar los resultados esperados. Como fórmula general para el sistema cardiovascular recomendamos tomar 3 veces por día, con cada comida:

- Entre 400 y 500 mg de polvo liofilizado de Corazón Bovino.
- 50 mg de Piridoxal 5-fosfato (forma activada de la Vitamina B6)
- 1,3 mg de Metilcobalamina (forma activada y natural de la Vitamina B12)
- 600 mcg de L-5 Metiltetrahidrofolato-Ca (forma activada y natural del Ácido Fólico)
- 700 mg de Magnesio (en forma de citrato y/o óxido)
- 350 mg de Potasio (en forma de citrato y/o cloruro)
- 1.000 mg de Aceite de Krill

Esta fórmula se puede tomar sobre un período extendido sin ningún problema. Una vez recuperadas las funciones cardiovasculares óptimas, se puede tomar la mitad de la dosis de cada componente de la fórmula con fines preventivos.

### CONTRAINDICACIONES:

CONSULTE A SU MÉDICO SI SUFRE DE DESORDEN DE LA COAGULACIÓN Y/O INSUFICIENCIA RENAL.

## CONOCE CADA UNO DE LOS COMPONENTES DE LA FÓRMULA

### POLVO LIOFILIZADO DE CORAZÓN BOVINO

Es una fuente de material celular para el corazón que según estudios científicos permite desarrollar una mejor relajación cardíaca y por consiguiente un mejor desempeño cardíaco. Es la mejor fuente natural de co-enzima Q10, nutriente que suele ser deficiente en los pacientes que toman estatinas. La co-enzima Q10 es esencial para un buen desempeño energético a nivel cardíaco. Es recomendado como suplemento dietario, ya que el corazón, como otros órganos y glándulas hicieron parte de la dieta del ser humano durante miles de años.

### MAGNESIO

Es un mineral esencial para regular la presión arterial, asegurar un buen llenado del corazón, regular la coagulación y para el desempeño energético a nivel cardíaco. Su falta generalizada en la dieta suele causar problemas cardiovasculares, estreñimiento, desordenes menstruales, dolores de cabeza, calambres, fatiga y otros problemas metabólicos.

## PIRIDOXAL-5-FOSFATO, METILCOBALAMINA Y L-5-METILTETRAHIDROFOLATO

La homocisteína es un compuesto que actúa como transportador de otro compuesto muy importante llamado metilo. La homocisteína, cuando esta desnuda (sin el grupo metilo) y en cantidades excesivas es tóxica para el sistema cardiovascular. El metilo es esencial para la detoxificación que ocurre en el hígado, la prevención de cáncer, la salud neurológica, articular y hormonal (metabolismo de los estrógenos). Puedes pedirle a tu médico la medición de la homocisteína en la sangre.

Por encima de 8, la homocisteína está elevada y el proceso de metilación es lento. Esto puede causar: fatiga, insomnio, sobrepeso, dolor de cabeza, alergias, bajas defensas, cáncer, problemas emocionales, dificultades con la memoria y para concentrarse, dolores menstruales, inflamación, hipertensión y otros desórdenes cardiovasculares.

Para mejorar el proceso de metilación y bajar los niveles de homocisteína, el organismo necesita: piridoxal-5-fosfato o P5P (la forma activada y natural de la vitamina B6), metilcobalamina (la forma activada y natural de la vitamina B12), L-5-Metiltetrahidrofolato (la forma activada y natural del ácido fólico) y magnesio. Al tomar la fórmula que recomendamos ¡bajará la homocisteína, se acelerará tu proceso de metilación y mejorarás!

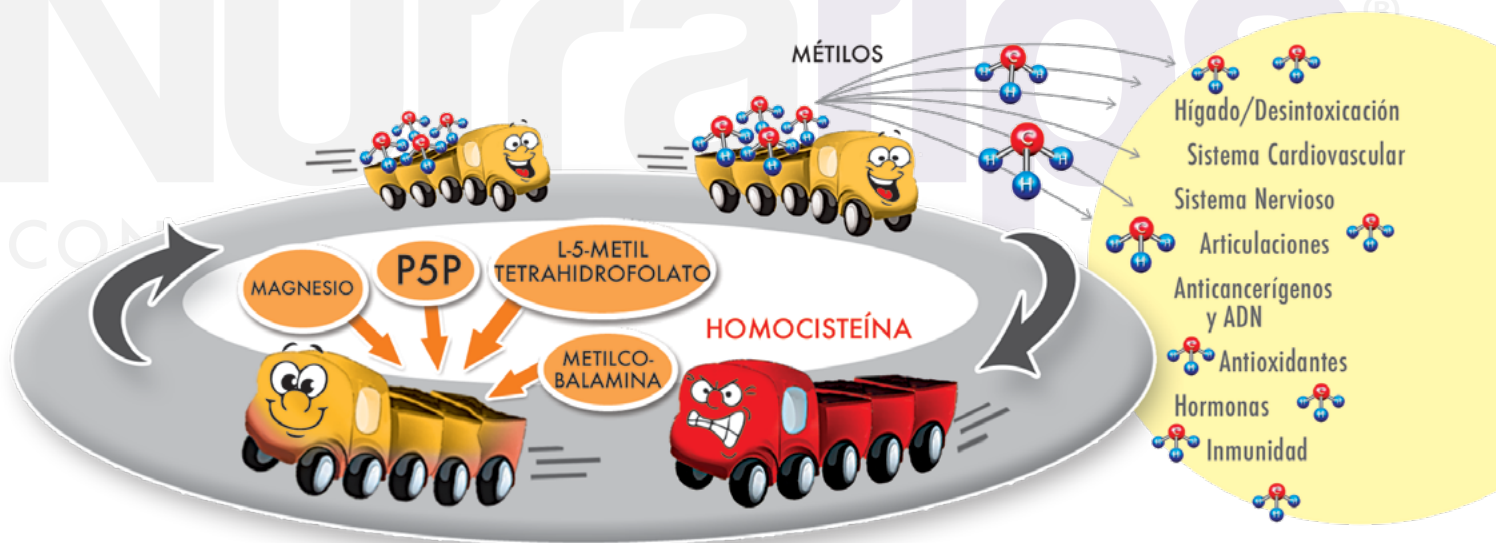
## POTASIO

Es esencial para la transmisión neurológica, la regulación de la contracción muscular, el balance de los líquidos, el metabolismo del azúcar, el movimiento de las reservas energéticas y la integridad celular. La falta de hidratación, la falta de magnesio y el exceso de sodio en la dieta, el uso de diuréticos, la diarrea, el vómito y las quemaduras son causas comunes de pérdida de potasio. Su común deficiencia suele causar hipertensión, calambres musculares, dolor de cabeza, estreñimiento, diarrea, alteración del ritmo cardíaco, sed insaciable, fatiga, edema, alteraciones del metabolismo del azúcar, desórdenes menstruales, confusión mental, irritabilidad, depresión e insomnio.

## ACEITE DE KRILL

Aceite que proviene del Krill, un crustáceo de aguas frías. Debido a la ausencia de contaminación con metales pesados en el krill, esta es la mejor fuente de Omega-3 y de fosfolípidos, nutrientes muy importantes para la regulación del fenómeno inflamatorio, del metabolismo de las grasas, de la salud hormonal, neurológica y cardiovascular.

El Aceite de Krill es también fuente de astaxantina, un antioxidante 48 veces más potente que el aceite de pescado.



*La HOMOCISTEÍNA transporta metilos en el organismo y al soltarlos se vuelve tóxica. El P5P (Pyridoxal-5-Phosphate), el Magnesio, la Metilcobalamina y el L-5-Metiltetrahidrofolato reactivan el proceso de la metilación.*

# COSTUMBRES ALIMENTICIAS PARA SANAR TU SISTEMA CARDIOVASCULAR

## 1 Toma 2-3 litros (8-12 vasos) de agua al día para favorecer la eliminación de toxinas.

Es importante tomar agua mineral o hacer uso de un buen filtro mecánico (no eléctrico) que elimine los metales pesados, el cloruro, el fluoruro y otros compuestos tóxicos que están en todas las "aguas potables" tratadas. Puedes incluir aromáticas de plantas diuréticas como diente de león, verberina, ortiga, té verde, etc. Recuerda que si vas hacer uso de estas plantas o de saunoterapia debes tomar aún más agua.

## 2 Elimina el consumo de grasas trans.

La margarina y las frituras son fuentes de grasas malas llamadas grasas trans que debes eliminar de tu dieta para lograr tus objetivos con más velocidad. Nota que la mantequilla se puede consumir con moderación ya que no es fuente de grasas trans.

## 3 Disminuye el consumo de azúcar y otros carbohidratos.

El consumo excesivo de azúcar, panela, dulces, pan, papa, pasta y postres suele causar desordenes inflamatorios y por consiguiente, disfunciones cardiovasculares.

## 4 Disminuye el consumo de alimentos procesados y empacados y aumenta tu consumo de alimentos frescos.

Los alimentos frescos contienen más nutrientes y menos componentes tóxicos que los alimentos procesados o empacados. La deficiencia en nutrientes y la toxicidad son las mayores causas de enfermedades degenerativas

## 5 Aumenta tu consumo de hortalizas y otros vegetales.

Estos son fuentes de las vitaminas y los minerales que el organismo necesita para activar todas sus funciones.



## 6 Evita consumir alimentos que no toleras o te causen alergias.

Las intolerancias y las alergias son muy comunes, especialmente en presencia de desórdenes estomacales. Son causadas comúnmente por: avena, azúcares, banano, berenjena, fresa, granos, huevo, leche de vaca, lulo, naranja, papa, pitaya, plátano, soya, tomate y trigo, y además, colorantes artificiales, edulcorantes y conservantes.

## **7** Aumenta tu consumo de fibra.

La linaza molida, las frutas y las hortalizas son excelentes fuentes de fibra. Nota que es importante acompañar en la misma comida los alimentos grasos como la carne, el pollo, el pescado y el huevo de alimentos que proveen fibra para lograr eliminar el colesterol.

## **8** Haz una dieta para limpiar los canales biliares.

Quien no sufre de diabetes puede hacer esta dieta cada 6 meses. Esta dieta ayuda a reestablecer el buen flujo de la bilis hacia el intestino. Como el organismo elimina el colesterol a través de la secreción biliar, el sistema cardiovascular se beneficia mucho de esta dieta.

Puedes bajar las instrucciones para la dieta sobre la página web <[www.fundanatura.com](http://www.fundanatura.com)>. Como con cualquier dieta se recomienda consultar con tu médico antes de iniciarla.

## **LAS DROGAS Y TU SALUD CARDIOVASCULAR**

Mientras vas rehabilitando las funciones de tu sistema cardiovascular es probable que en algún momento sea necesario que tu médico vaya recomendando una suspensión gradual del uso de medicamentos anti-hipertensivos. Recomendamos medir tu presión arterial a diario durante tal fase de transición.

## **TABACO Y ALCOHOL**

El tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol causan inflamación crónica, por lo tanto tendrás que evitarlos para lograr sanar tu sistema cardiovascular.

## **TU SALUD MENTAL Y TU SISTEMA CARDIOVASCULAR**

La salud mental hace parte de la salud física. Si sientes que tu presión arterial o ritmo cardíaco se altera con tu estado emocional, puedes empezar a hacer algo metódico y sencillo para manejar el estrés, la ansiedad y el enojo. Puedes comenzar con hacer a diario un actividades que te extrovierten, es decir, que llevan tu atención hacia el mundo externo. Puedes hacer una sesión corta de ejercicio o realizar una actividad artística como pintar o aprender a tocar un instrumento.

Para manejar por completo la causa de tus dificultades emocionales deberás incrementar las habilidades que te permitirán manejar con mayor éxito las situaciones en las que tiendes a generar emociones contraproducentes.



# EL ARROZ DE LEVADURA ROJA

## PLANTA MEDICINAL PARA CONTROLAR LOS NIVELES DE COLESTEROL

El **arroz de levadura roja** es una planta medicinal asiática que es fuente natural de 8-14 tipos de estatinas naturales. Su eficacia para normalizar los niveles de colesterol malo y elevar los niveles de buen colesterol fue demostrada científicamente. De igual manera, fue demostrado que el riesgo de experimentar efectos adversos con el uso del arroz de levadura roja es inferior al riesgo asociado al de las estatinas sintéticas.

Como dosificación funcional para regular los niveles de colesterol recomendamos tomar entre 600 y 700 mg tres (3) veces por día, con cada comida, para un total de entre 1800 mg y 2100 mg por día.

**El uso de arroz de levadura roja suele mejorar satisfactoriamente el perfil lipídico con 2 a 4 meses de uso.**

### CONTRAINDICACIONES:

LA COMBINACIÓN DE ARROZ DE LEVADURA ROJA CON ESTATINAS SINTÉTICAS ESTÁ CONTRAINDICADO.

**NOTA:** EN CIERTOS PAISES LA COMPRA DE PLANTAS MEDICINALES COMO EL ARROZ DE LEVADURA ROJA, REQUIERE DE UNA RECETA MÉDICA.

# EL EJERCICIO

## FUENTE DE LA JUVENTUD DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR

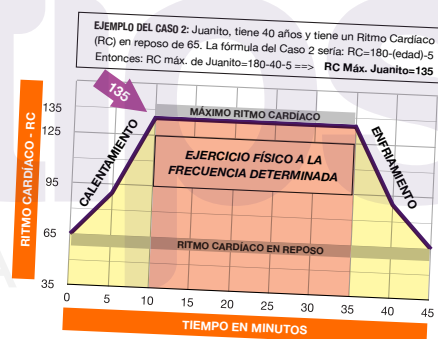
Incluir en tu horario del día una sesión de ejercicio tiene innumerables efectos beneficiosos sobre la salud. El ejercicio aeróbico con sesiones de bicicleta estática, elíptica, trote o natación por ejemplo es el más indicado para promover la buena función cardiovascular. Se recomienda utilizar un monitor del ritmo cardíaco durante tu rutina para poder siempre monitorear el esfuerzo cardíaco. Antes de iniciar, es importante determinar el ritmo cardíaco máximo del rango aeróbico que aplica para ti. Recomendamos una regla simple y segura para su determinación:

**CASO 1: Persona activa sin problema de salud :**  
 $180 - \text{edad} = \text{ritmo cardíaco máximo para el ejercicio aeróbico}$

**CASO 2: Persona sedentaria sin problemas cardiovasculares :**  
 $180 - \text{edad} - 5 = \text{ritmo cardíaco máximo para el ejercicio aeróbico}$

**CASO 3: Persona sedentaria con problemas cardiovasculares:**  
 $180 - \text{edad} - 10 = \text{ritmo cardíaco máximo para el ejercicio aeróbico}$

Es importante tomar unos 10 minutos para el calentamiento, es decir para subir gradualmente el ritmo cardíaco y tomar otros 10 minutos al finalizar su sesión de ejercicio cardiovascular para volver a bajar el ritmo.



**EJEMPLO DEL CASO 2:** Juanito, tiene 40 años y tiene un Ritmo Cardíaco (RC) en reposo de 65.  
La fórmula del Caso 2 sería:  $RC = 180 - (\text{edad}) - 5$   
Colocando la edad de Juanito =  $180 - (40) - 5$   
Entonces el  $RC \text{ Máx. Juanito} = 135$

¡¡GOZA TU SESIÓN DE EJERCICIO!!