



Cómo Sanar Tu Sistema Cardiovascular

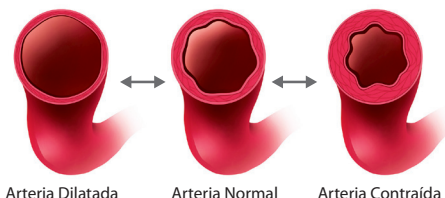
REHABILITAR LAS FUNCIONES DE TU SISTEMA CARDIOVASCULAR

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.



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 tres veces por día, con cada comida:

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.

- 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

CONTRAINDICACIONES:
CONSULTE A SU MÉDICO
SI SUFRE DE DESÓRDEN
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!

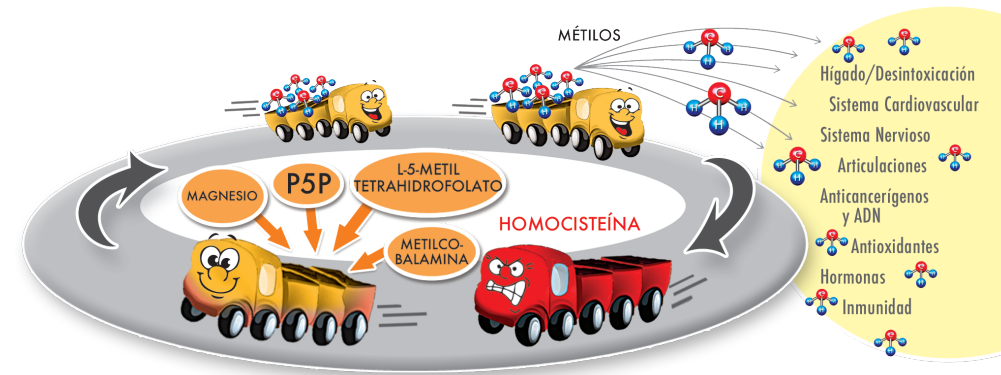
Potasio

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, desordenes 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, el Magnesio, la Metilcobalamina y el L-5-Metiltetrahidrofolato reactivan el proceso de la metilación.

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 :

$180 - \text{edad} - 5 = \text{ritmo cardíaco máximo para el ejercicio aeróbico}$

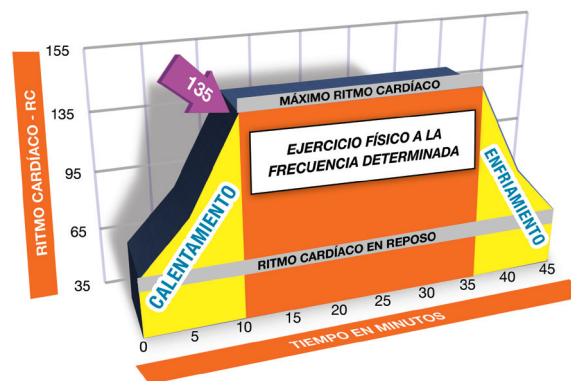
CASO 3

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.

¡¡ GOZA TU SESIÓN DE EJERCICIO !!



EJEMPLO DEL CASO 2:

Juanito, tiene 40 años y tiene un Ritmo Cardíaco (RC) en reposo de 65.

La fórmula del Caso 2 sería:
 $RC = 180 - (\text{edad}) - 5$

Entonces:

$RC \text{ máx. de Juanito} = 180 - 40 - 5$

$\Rightarrow RC \text{ Máx. Juanito} = 135$

COSTUMBRES ALIMENTICIAS

1 **Bebe 2 litros de agua al día**

Es importante tomar agua natural o hacer uso de un buen filtro mecánico (no eléctrico) que elimine los metales pesados, el cloro, el fluoruro y otros compuestos tóxicos que están en todas las aguas potables tratadas.



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 desórdenes 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 grasosos 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.

Usted puede bajar las instrucciones para la dieta sobre la página web <www.fundanatura.com>. Como con cualquier dieta se recomienda consultar con su 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.

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.



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.

CÓMO SANAR TU SISTEMA CARDIOVASCULAR

GLOSARIO

ácido úrico: un producto de desecho del metabolismo del ADN que el organismo elimina por la orina.

antioxidante: sustancia que protege las células neutralizando la toxicidad de otras sustancias tóxicas.

artrosis: degeneración por desgaste, falta de mantenimiento e inflamación de las articulaciones.

bilis: líquido aceitoso producido por el hígado, secretado por los canales biliares, almacenado en la vesícula biliar y vertido en el intestino delgado por el canal llamado coleducto en respuesta a la ingestión de grasas o aceites. Es un líquido muy alcalino que neutraliza el contenido estomacal cuando este llega al intestino, y que emulsifica las grasas y los aceites para su digestión y absorción. Si al consumir alimentos grasos uno consume también fibra, el colesterol contenido en la bilis se aglutina a la fibra en el intestino y se elimina con las heces.

canales biliares: pequeños canales que recolectan la bilis producida por el hígado.

carbohidratos: es el grupo de compuestos que incluye todos los tipo de azúcares. Ejemplos de fuentes importantes de carbohidratos son: el pan, el arroz, la papa, y otros tubérculos, las frutas, la pasta, la panela y los dulces.

colesterol: una sustancia cerosa sintetizada principalmente por el hígado y también adquirida a través de la dieta. Se encuentra en todas las células del cuerpo. El cuerpo utiliza el colesterol para producir hormonas, vitamina D, el recubrimiento de los nervios, las membranas celulares y bilis. Llamamos hipercolesterolemia cuando hay niveles altos de colesterol en la sangre. El HDL es el buen colesterol. El LDL y el VLDL son los colesterolos dañinos.

detoxificación: acción de procesar para expulsar las sustancias tóxicas presentes en el organismo.

dosis: cantidad que se ingiere en cada toma.

ejercicio aeróbico: tipo de ejercicio donde el organismo utiliza una gran cantidad de oxígeno como combustible y que mejora de la función cardiovascular, disminuye a mediano plazo la presión sanguínea, baja los niveles de colesterol total en la sangre, reduce los niveles sanguíneos de azúcar y reduce la mortalidad por causa de enfermedades cardiovasculares.

edema: acumulación de líquido en una parte del organismo.

emoción: manifestaciones químicas y eléctricas del cuerpo que permiten generar el tipo y la cantidad de esfuerzo requerido en una situación dada. Nota que si la emoción producida es equivocada, el tipo y la cantidad de esfuerzo generado también lo es.

endocrino: es un sistema de señales que funciona exclusivamente por medio de sustancias (señales químicas) liberadas en el torrente sanguíneo.

enfermedades degenerativas: desequilibrio en los mecanismos de regeneración de los tejidos de cualquier órgano, aparato o sistema del organismo.

estatinas: grupo de fármacos utilizados para disminuir la producción de colesterol. Actúan como inhibidores de la HMG CoA reductasa, enzima responsable de la producción de colesterol y de co-enzima Q10.

fluoruro: sustancia tóxica encontrada comúnmente en aguas “potables”, pasta dental y sal de mesa. El consumo de fluoruro es una causa importante del hipotiroidismo y de varios otros problemas de salud.

función: actividad propia de una célula, de un grupo de células, de un órgano, parte de un órgano o grupo de órganos.

grasas trans: grasas dañinas que se encuentran principalmente en alimentos industrializados que han sido sometidos a hidrogenación como la margarina, entre otros. También se encuentran de forma natural en pequeñas cantidades en la leche entera y la grasa de los rumiantes. Causan una elevación del colesterol dañino y una disminución del buen colesterol.

homocisteína: es un compuesto que actúa como transportador de otros compuestos llamados grupos

metiles. La homocisteína en cantidades crecientes es tóxica, especialmente para el sistema cardiovascular, pero cuando transporta un grupo metil se transforma por un momento en metionina y pierde sus efectos tóxicos. Por esta razón es importante tener todos los nutrientes necesarios para siempre estar metilando la homocisteína.

lioofilizado: se refiere a un alimento que ha sido deshidratado a muy baja temperatura y en vacío para asegurar la conservación de sus propiedades bioquímicas.

metales pesados: metales tóxicos como el mercurio y el plomo encontrados comúnmente en aguas “potables”, amalgamas dentales, jarabe de maíz y vacunas. La exposición a metales pesados es una causa importante de varios problemas de salud.

ritmo cardíaco: es el período armónico de latidos cardíacos o frecuencia del latido cardíaco por minuto.

secreción: proceso por el cual una célula u órgano o de un organismo vierte al exterior sustancias de cualquier clase. También se llama secreción a la sustancia liberada.

sistema cardiovascular: estructura que incluye el corazón, los vasos sanguíneos y los vasos linfáticos que tiene como función de llevar nutrientes, gases, hormonas, células sanguíneas, etc., a todas las células del cuerpo y recoger los desechos metabólicos que se han de eliminar después.

vesícula biliar: pequeño órgano en forma de bolsa localizado por debajo del hígado que tiene como función la acumulación de bilis.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cheney P. Evidence of diastolic dysfunction in the chronic fatigue syndrome. Presented at: IACFS meetings; January 2007; Ft. Lauderdale Fla.
2. Redfield M, and al. Burden of systolic and diastolic ventricular dysfunction in the community: appreciating the scope of the heart failure epidemic. JAMA (Journal American medical Association). 2003;289:194-202.
3. Peacock JM, Folsom AR, Arnett DK, Eckfeldt JH, Szklo M. Relationship of serum and dietary magnesium to incident hypertension: the Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) Study. Ann Epidemiol. 1999;9(3):159-165.
4. Shechter M, Merz CN, Paul-Labrador M, and al. Oral magnesium supplementation inhibits platelet-dependent thrombosis in patients with coronary artery disease. Am J Cardiol. 1999;84(2):152-156
5. Miller AL, Kelly GS. Homocysteine metabolism: nutritional modulation and impact on health and disease. Altern Med Rev 1997;2:234-254.
6. Bottiglieri T, Laundry M, Crellin R, and al. Homocysteine, folate, methylation, and monoamine metabolism in depression. J Neurol Neurosurg Psychiatry 2000;69:228-232.
7. Liu J, Zhang J and al. Chinese red yeast rice (Monascus purpureus) for primary hyperlipidemia: a meta-analysis of randomized controlled trials. Chin Med. 2006 Nov 23;1:4.
8. Heber D, Yip I, Ashley JM and al. Cholesterol lowering effects of a proprietary Chinese dietary supplements. Am J Clin Nutr 1999;69: 231-236.
9. Li C, Zhu Y, Wang Y, and al. Monascus purpureus fermented rice (red yeast rice): A natural food product that lowers blood cholesterol in animal models of hypercholesterolemia. Nutr Res 1998;18:71-81.
10. Xie X, Wang Y and al. Chinese red yeast rice attenuates the development of angiotensin II-induced abdominal aortic aneurysm and atherosclerosis. Nutr Biochem. 2011 Jul 15.
11. Halbert SC, French B and al. Tolerability of red yeast rice (2,400 mg twice daily) versus pravastatin (20 mg twice daily) in patients with previous statin intolerance. Am J Cardiol. 2010 Jan 15;105(2):198-204. Epub 2009 Nov 26.
12. Wang J, Lu Z, Chi J, and al. Multicenter clinical trial of the serum lipid-lowering effects of a Monascus purpureus (red yeast) rice preparation from traditional Chinese medicine. Cur Ther Res 1997;58:964-978