

## Construir un Corazón Fuerte

Las dos modalidades principales para ayudar a fortalecer el corazón de P. después de su ataque al corazón son: Ejercicio Aéreo y Buena Nutrición.

El Ejercicio Aéreo es la MEJOR medicina del mundo. El sistema cardiovascular completo tiene que ser fortalecido después de un ataque al corazón; no solo el corazón. El objetivo es ayudar a llevar más oxígeno hacia el ventrículo IZQUIERDO. La “autopista” principal hacia el ventrículo izquierdo es la arteria CORONARIA.

El sistema cardiovascular completo tiene que ser fortalecido. Eso garantizará una larga vida, y la reversión de mucho del daño que se haya hecho.

Es imposible fallar. Es como lanzar dardos hacia un blanco, siendo los dardos una diana.

El sistema cardiovascular será fortalecido. El colesterol malo bajará, el colesterol bueno subirá, el volumen de bombeo del ventrículo izquierdo se incrementará, el óxido nítrico del revestimiento causará vasodilatación lo cual le quitará mucha carga al corazón. Los beneficios incluyen más de 100 parámetros.

El resultado NETO será un sistema de entrega de oxígeno que funcione mejor llevándolo a todos los tejidos, y especialmente al corazón.

La logística:

En una escala del 1 al 10... digamos que para una persona debilitada por un ataque al corazón, el cuatro (4) es su máximo nivel de energía por el momento. Entonces que NUNCA baje de cuatro (4) y que tanto como pueda - en ese estado debilitado - empiece a hacer ejercicio aéreo. Aunque P. empiece con tan solo 20 metros. Pero al SIGUIENTE día... y esta es la CLAVE:

Aumentar, por pequeñas dosis - un poco más lejos cada día - con el fin de incrementar más y más su capacidad aérea para fortalecer su corazón.

### **Buena Nutrición:**

El corazón trabaja 100% con grasas saturadas. Hay incluso un anillo alrededor del corazón con grasa saturada adicional como reserva de combustible.

Lo que P. necesita es una dieta compuesta de proteínas, grasas buenas (también llamadas lípidos), y carbohidratos. Permítanme explicar:

1.) Los CARBOHIDRATOS son la clave de todo el asunto. P. debería comer carbohidratos, pero NUNCA carbohidratos refinados. Lo que él debería ingerir son carbohidratos en la forma de frutas y verduras ENTERAS (enteras, rebanadas, crudas, al vapor o cocidas). Evitar los batidos o jugos. Está bien comer una porción minúscula, muy minúscula de arroz integral, o de granos enteros.

Los carbohidratos refinados incluyen: pan, patatas, tortillas, cerveza, pasta, bagel, espagueti. ¡No, no, no! Frutas y vegetales, frescos.

2.) **PROTEÍNAS.** P. debería consumir la mitad del peso de su cuerpo en gramos de proteínas. Si él pesa 250 libras, debería comer 125 gramos de proteína al día. Y la proteína debería ser fácil de digerir, por ahora. El yogurt sería ideal porque además le quitaría carga a su sistema digestivo. Añadir lentamente productos animales: carne de res, pollo, pescado y sus grasas. O cualquier producto proveniente de un animal tal como leche entera, quesos ricos en grasa, huevos y yogurt de leche entera (alto en grasa).

3.) **GRASAS.** La nueva información es que las grasas saturadas son **MUY** buenas. **DE NUEVO:** Ya sea saturada, que son productos animales: carne de res, pollo, pescado y sus grasas. O cualquier producto proveniente de un animal que sea alto en grasa, como leche entera, quesos altos en grasa, **MANTEQUILLA**, huevos, y yogurt de leche entera (alto en grasa).

Las grasas **MONO** insaturadas también son buenas. Estas incluyen: aceite de oliva, aceite de canola, aguacate y aceite de aguacate. Estas serían excelentes.

El aceite de **COCO** está en una clase por sí mismo porque tiene **TANTOS** beneficios para el corazón. Le dará a P. energía adicional. Producirá cuerpos cetónicos que son los preferidos como combustible para el corazón. El corazón y el cerebro trabajan 25% mejor con cuerpos cetónicos.

Lo que estamos intentado hacer es: (A) fortalecer el corazón y el sistema cardiovascular completo con ejercicio **AERÓBICO**. Esto debe hacerse incremental y gradualmente. El perfil de lípidos mejorará - LDL, HDL y triglicéridos, todos mejorarán. (B) El mejor **COMBUSTIBLE** para el corazón y las mitocondrias (las cuales producen energía en las células del cuerpo): aceite de coco, grasas saturadas, y grasas mono-insaturadas.

Cuarenta por ciento (40%) del corazón está hecho de mitocondrias. Así que usted quiere tener el mejor **COMBUSTIBLE** para las mitocondrias, que son las **GRASAS** no los carbohidratos refinados.

Y ahora ya es conocido que el corazón de cada persona trabaja 100% con grasas saturadas.

Con esta información a mano, P. tendrá que meditar sobre ella, visualizarla, ponerle atención. Verse a sí mismo haciendo ejercicios aeróbicos. Visualizar cada comida antes de sentarse en la mesa. Verlo todo muy claramente en su mente.

De esa manera, P. fortalecerá su corazón y su sistema cardiovascular completo con ejercicio aeróbico en dosis incrementales.

Seguro, P. está débil ahora mismo, sin embargo, cada día se volverá más y más fuerte. El único objetivo de esta actividad aeróbica es **HACER QUE LLEGUE MÁS OXÍGENO** al corazón, especialmente al ventrículo izquierdo.

Y con el mejor **COMBUSTIBLE** para el cuerpo: **GRASA**. Las grasas producirán cuerpos cetónicos (de gran octanaje) lo cual es el combustible superior para el **CORAZÓN** y el **CEREBRO** de P.

Finalmente, al consumir sus carbohidratos a través de frutas y vegetales, P. podrá reducir completamente el síndrome metabólico.

La tarea de P. y Bianca es buscar Escuela Médica de Stanford, Dr. Raven, y el Síndrome Metabólico. Él puede revertirlo porque es joven.

El Síndrome Metabólico no solamente está relacionado con el ataque al corazón de P., sino también con derrames cerebrales, obesidad, alta presión arterial, resistencia a la insulina, y fundamentalmente, diabetes. La diabetes tipo 3 ahora es llamada Alzheimer.

(c) Alexia Parks 10 TRAITS Academy - Boulder, CO.