

Recomendaciones Generales Para Manejo Integral En Desequilibrios de Salud *

Ivan Figueroa Otero MD FAAMA 787-728-6032

Acupuntura Medica Y Medicina Integral

Problemas Cardiovasculares, Circulatorios y Aterosclerosis

- I. Nutrición y Estilos de Vida
 - a. Sigam las recomendaciones entregadas, en Manual para tener una vida saludable.
 - b. Recomendaciones Nutricionales Generales-
 1. Use diariamente encimas digestivas y probioticos para fortalecer su capacidad digestiva.
 2. Remover todo alimento refinado de la dieta.
 3. Descontinuar todo endulzador artificial (excepto Stevia, sorbitol y xilitol)
 4. Consumir al mínimo toda azúcar refinada y fructosa (en forma granulada o sirop de maíz) Incluyendo la añadida a los alimentos. Debe consumirse en su estado natural en frutas, cereales y harinas. Todo jugo no debe tener azúcar añadida.
 5. Todo cereal, arroz y harina debe ser integral y preferiblemente orgánico.
 6. Descontinuar toda leche de vaca incluyendo la baja en grasa y sin lactosa. Utilice, de almendra, arroz, papa y hemp.
 7. Si no puede ser vegetariano puro, Use solo las carnes magras y preferiblemente orgánicas, especialmente el pollo. En las rojas si usa la del país y Sur América, tendrá los omegas del pasto que come. Siempre pese sus raciones, use el George Foreman Grill para cocinarlas.
 8. Elimine las bebidas alcohólicas, gaseosas. Sustituya por teses(sin azúcar), agua con limón, Te de Kambucha (es efervescente y casi no tiene calorías y desintoxica el organismo y regulariza el intestino)
 9. En mariscos enfoque en pescado (excepto Pez Espada) y modere el Atun a uno por semana, y evite los crustáceos.
 10. En restaurantes comparta siempre los platos con otra persona.
 11. Tome solo agua filtrada o destilada y nunca la use helada con las comidas. Cuando le de hambre fuera de hora, tome el agua con un poco de zumo de limón verde.

12. Nunca omita el desayuno ni ninguna otra comida. Siempre haga sus snacks entre comidas aunque no tenga hambre.
13. No use nada con cafeína, ya que bloquea el efecto de las gotas homeopáticas. Si usa café, cómprelo descafeinado y orgánico.
14. Acostumbre a diluir todos sus jugos a la mitad, esto baja las calorías y los hace mas tolerables.
15. Para sustituir las calorías de la papa majada, hierva coliflor y licúela con la misma receta de la papa. Prefiera el uso de las batatas a las papas.
16. Mantenga un programa de ejercicio regular y control de estrés, según su edad y condición física. (¡no se incluye el uso del control remoto del TV!) (Yoga, Tai-Chi, Pilates, caminar, nadar, aqua aeróbicos y Meditación.

C. Recomendaciones Específicas Nutricionales – Eliminar todo producto nutricional que promueva inflamación, y acidifique su sistema. (Estudie las dietas anti-inflamatorias y alcalinizantes) En general, la ciencia esta de acuerdo que el deposito de la placa aterosclerótica se asocia a factores inflamatorios de la arteria promovidos por radicales libres, preservativos alimenticios, grasas chatarras (transfats, aceites vegetales hidrogenados refinados, margarinas, aceites rancios y sobre calentados, grasas de animales criados con alimentos contaminados por fármacos, que no comen pasto) **El colesterol no es el causante principal sino mas bien los triglicéridos de basa densidad que se producen en el hígado al comer azucares refinadas.** La cebolla y el ajo tradicionalmente han demostrado propiedad anti inflamatorias y de promoción de la circulación.*

Lo otro que muchos estudios han demostrado es que los cambios vasculares de arteriosclerosis pueden ser reversibles por dietas vegetarianas, suplementación nutricional y ejercicios aeróbicos moderados. De los productos anti inflamatorios nutricionales mas efectivos son los aceites grasos omega-3, DHA y EPA que se consiguen en los pescados de mares fríos, aceite de linaza, carnes de animales que comen pasto.*

II. Suplementos Recomendables

- a. Vitamin B3 (Niacin) , Red Yeast Rice Extract , Guggul Resin Extract , Curcumin (turmeric), Inositol Hexanicotinate , Phosphatidylcholine Complex , Hawthorn Berry Extract, CoQ10, Policosanol Complex (Cholest Formula Dr. Dale)
- b. Co Q-10- Ubiquinol o Ubiquinone- 100-200mg/dia
- c. Complejo multivitamínico (Dr. Dale's) 1-2 caps diaria.
- d. Promoción de circulación y prevención de formación de trombos- Aspirina, Nattokinase (Dr. Dale's)
- e. Magnesio nano ionico liquido - se ha demostrado importante en la función muscular cardiaca y en el control de la presión arterial.

- f. Quelacion oral o intravenosa- para grados avanzados de aterosclerosis y problemas de circulación.*
- g. Odontologia Natural- Controle infecciones de sus encías (se asocian con mayor riesgo enfermedad cardiovascular*) Remueva sus empastaduras de plata para disminuir su exposición a mercurio.
- h. Acupuntura Medica
- i. Medicina Quiropráctica
- j. Terapias Cranio-sacral
- k. Reiki

* Por favor entiendan que no todas las aseveraciones hechas en este documento han podido ser evaluadas por el FDA (Food and Drug Administration) La información provista, no tiene la intención de diagnosticar, tratar prevenir o curar cualquier condición física o enfermedad. Estas aseveraciones basadas en la experiencia del medico y son parte del derecho de la libre expresión garantizada por la primera enmienda a la constitución de los EUA. Esta información se presenta para fomentar la investigación y la educación del público sobre los temas de salud y la búsqueda de la verdad sobre los mismos. Aviso: Si usted actúa según las ideas mencionadas aquí, usted lo hará bajo su propio criterio y riesgo. Las recomendaciones propuestas por el programa deben ser consultadas con su medico de confianza antes de llevarlas a cabo.

**Derechos Reservado de Autor