

# Cuide su corazón

2

**Enfermedades cardiovasculares:** causa de muerte número uno en el mundo industrializado.

3

**¡PELIGRO!**  
Tras situaciones de estrés fuertes y repentinas las arterias pueden agrietarse.

4

El cuerpo crea colesterol para parchar estas grietas, y con el tiempo puede obstruir el flujo sanguíneo, provocando infartos.

10

*“El corazón alegre constituye buen remedio”*

Proverbios 17:22

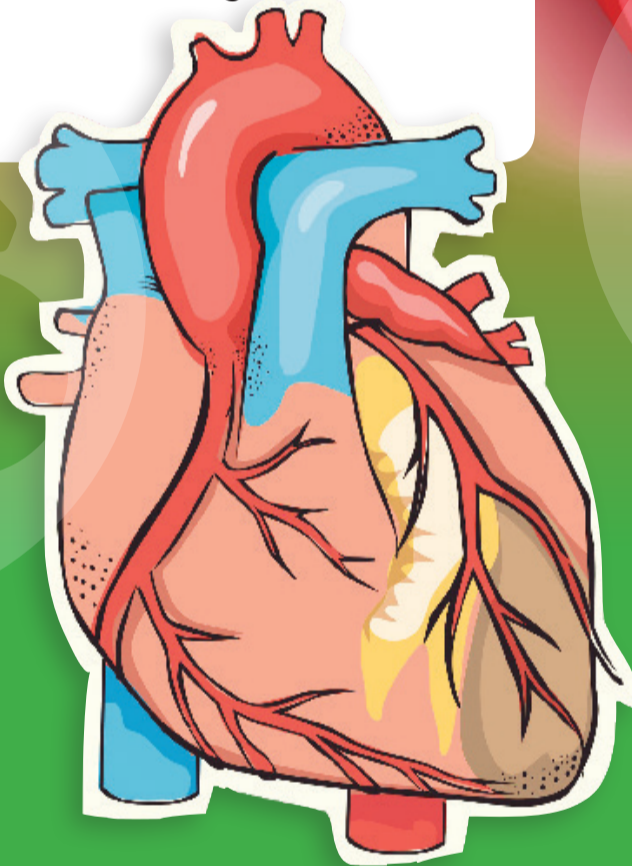


9

**EJERCICIO:** es importante para disminuir el estrés y liberar las tensiones acumuladas.

1

**Corazón:** Músculo que late o bombea hasta dejar planas las arterias coronarias aprox. 100.000 veces al día, por lo que el estrés en las arterias coronarias es el más grande en todo el cuerpo y el que necesita más regeneración.



5



## Colágeno y Vitamina C:

Para regenerar estas grietas y reducir los parches de colesterol, el cuerpo requiere de colágeno; y para generarlo, los seres humanos necesitamos proteína y vitamina C (ácido ascórbico o ascorbato). Esto último se adquiere de la dieta, ya que, a diferencia de la mayoría de los animales, somos incapaces de fabricar vitamina C por nosotros mismos.

Dosis efectivas de vitamina C ver ed. 53, pág. 3 del GS

8

Las emociones negativas y fuertes debilitan al corazón y pueden provocar síntomas similares al de un ataque cardíaco. Y si se cronifican, pueden llegar a ser factores de riesgo cardíaco tan graves como lo son la obesidad, el tabaquismo o la hipercolesterolemia.

## Alimentos saludables para el corazón:

- ✓ Cacao o chocolate negro
- ✓ Pescado dos veces a la semana
- ✓ Avena
- ✓ Huevo a la copa (al contrario de lo que se creía, su consumo incluso puede disminuir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas)
- ✓ Frutos secos (ej.: nueces, maní, almendras, etc.), unos 28 gramos CRUDOS, al menos dos veces por semana



6

## Otros nutrientes importantes para el corazón:

Vitaminas A, E, D y complejo B, betacaroteno, cobre, selenio, magnesio, Q10, bioflavonoides, lecitina y los aminoácidos carnitina, taurina, arginina, lisina y prolina

7

