

As cardiopatias

ANDRÉ ROUX D.N.

Reagrupa-se sob esse vocábulo de **cardiopatas**, todos os funcionais e todas as patologias cardiovasculares, isto é o conjunto das afecções do sistema circulatório nas quais o funcionamento do coração é às vezes perturbado, podendo chegar a níveis lesionais. A **arteriosclerose**, endurecimento dos vasos por infiltrações do calcário, e frequentemente, a **aterosclerose**, caracterizada por uma precipitação do colesterol e das gorduras na cavidade interna das artérias, são as causas principais das doenças cardiovasculares e circulatórias, praga que vem na frente quanto à morbidade e à mortalidade dos povos com alto padrão de vida.

Os primeiros sintomas de alarme são os distúrbios do ritmo cardíaco: *taquicardia*, *aritmia*, *taqui-aritmia*, *extra-sístoles* e *outras palpitações*. Esses distúrbios estão frequentemente diretamente relacionados com perturbações digestivas. Essa síndrome *cardio-abdominal*, puramente mecânica, está em relação com a frequência da aerofagia e a aerocolia, blocagem dos gases intestinais nos cotovelos hepáticos e esplênicos do cólon. Essas bolsas de gás, comprimem o diafragma e o coração que reage a esses distúrbios do ritmo. As perturbações metabólicas dos neurônios do sistema nervoso autônomo dito simpático, maestro da orquestra do funcionamento das vísceras torácicas e abdominais, podem também estar envolvidas.

É questão então unicamente de distúrbios funcionais, que podem manifestar-se por precordialgias, dores torácicas difusas irradiando da parede costal esquerda, mas que não tem nenhuma ligação com uma crise cardíaca. Num segundo plano, e em relação com a herança, o modo de vida, a alimentação e as agressões emocionais, aparecem os distúrbios metabólicos dos lipídios e do colesterol ou uma hipertensão

arterial (ver os dois precedentes estudos sobre esses assuntos).

O terreno é então predisposto às diversas patologias cardiovasculares: insuficiência cardíaca e coronária, que nomeia-se *angina de peito*.

As artérias coronárias que irrigam o miocárdio, o músculo cardíaco, infiltram-se de placas de arteromas por precipitação de colesterol. O cabedal desses vasos diminui. As artérias coronárias acabam por obstruir-se se não há intervenção.

O cirurgião pratica então uma ponte coronária afim de evitar o infarto e a isquemia.

Mas um acidente cardíaco pode acontecer simplesmente por causa do espasmo coronário que pode chegar às mesmas consequências.

Um outro acidente mais e mais frequente é a trombose coronária, obstrução de uma artéria do coração por um coágulo. A hemoglobinemia, uma excessiva viscosidade do sangue, um aumento das catecolaminas, metabólitos derivados de um excesso de secreções de adrenalina pelas glândulas supra-renais ou uma taxa de protrombina elevada, favorecem a formação de coágulos (thrombus).

A HIGIENE DA VIDA É SEMPRE A MELHOR PREVENÇÃO

Nunca é demais repetir: a alcalose e a oxidação do sangue precedem e preparam o conjunto das cardiopatias.

Deve-se denunciar as causas: uma alimentação mais e mais refinada e carente pelas manipulações industriais, uma dieta alimentar insuficiente em alimentos crus, modos de cozimentos assassinos e desvitalizantes, as poluições agrícolas que saturam os vegetais de pesticidas, bloqueando as cadeias metabólicas, um consumo monstruoso de açúcares industriais, de farináceos refinados e de carnes de animais doentes, contaminados

de antibióticos, de hormônios e de tranquilizantes. Acrescentam-se as bebidas ricas em alcalóides (café, chá), o tabagismo ativo ou passivo, os abusos inconsiderados de medicamentos de síntese: antibióticos, hormônios diversos, psicotrópicos. Não é necessário muito mais para ocorrer um curto-circuito na respiração celular.

Para fechar tudo e desencadear essas patologias o sedentarismo e os estados de tensão nervosa, de estresse permanente em relação com ritmo hiperativo, os estados conflituais, as agressões físicas e emocionais, resumem assim o quadro.

ESTES HOMENS ENGRAÇADOS E SUAS MARAVILHOSAS MÁQUINAS

Portanto, quando estuda-se essa maravilhosa máquina que é nosso sistema cardiovascular, nossa admiração é sem limites.

O coração vai produzir na vida média de um indivíduo dois bilhões e meio de batimentos. Todos os produtos que aceleram artificialmente esse ritmo, diminuam a longevidade; é o caso da nicotina e da cafeína.

Cada batimento permite circular de 4 a 6 litros de sangue em um minuto, o que representa 7000 litros por dia. A cada pulsação do coração, a aorta suporta uma pressão que poderia provocar, em caso de ruptura, um jato de uma altura de cinco metros! Em caso de trombose coronária, a pressão diante da obstrução pelo coágulo é tal que pode explodir; pode-se constatá-lo através de peças anatômicas após autópsia. Se o ensino da fisiologia fosse praticado desde a idade mais jovem, é provável que os seres humanos teriam mais respeito para com seu corpo e principalmente para os 96.000 Km de tubos que permitem o sangue circular até às regiões mais recuadas do organismo irrigadas pelos capilares.

Cada milímetro cúbico de tecidos contém 2.500, e 80.000 litros de água difusa em 24 horas entre os capilares e os tecidos.

Na área das cardiopatias, prevenir vale mais que remediar; nunca despreze nenhum sinal, nenhum distúrbio funcional. Esses sinais instalam-se por muitos anos antes; a

ansiedade, a angústia, os espasmos digestivos, as pernas pesadas, a fadiga matinal, as "pontadas" em fim de tarde, os distúrbios do sono são os primeiros sinais. É a distonia neuro-vegetativa e hipervagotonia. Os distúrbios digestivos acompanham esses sintomas. É o anúncio de uma perturbação

metabólica e energética em relação direta com um desvio das coordenadas bio-eletrônicas do sangue: alcalose e oxidação. Essa prevenção passa por um programa completo de reversão do terreno em bioterapia em dietética.

PROTOCOLO DIETÉTICO

A dietética das cardiopatias, mais a título preventivo que curativo, é uma das mais estritas, mas também o mais seguro meio de recuperar seriamente o terreno. Este regime pode parecer severo, mas quem vê o fim vê os meios. A seguir as bases principais:

1. Eliminar dos menus todos os alimentos refinados e industrializados: açúcares, geleias, doces, bolos, balas, chocolates, bebidas adoçadas, pão branco, farinhas e sêmola brancas, arroz branco, etc.....os óleos refinados, as margarinas mesmo vegetais por serem hidrogenadas quimicamente.
2. Eliminar dos menus as carnes, a charcutaria, as gorduras animais.
3. Diminuir ao máximo os laticínios, nada de leite líquido nem café com leite.
4. O café, o chá preto e o fumo são totalmente proscritos.
5. Nada de frituras, nem cozimento com água, nem panela de pressão, nem forno microondas.
6. Adotar uma alimentação vegetariana e cerealista, tanto quanto possível com produtos de cultivo orgânico.

7. Consumir ao máximo legumes e frutas crus. Em caso de mucosas intestinais sensíveis, proceder progressivamente, começando por sucos de legumes frescos: cenoura, beterraba, aipo, erva doce, feitos na centrifugadora, ou de legumes lactofermentados (Biotta ou Eden). Aumentar a quantidade de folhar verdes, saladas diversas, como as de raízes raladas. Mastigar bem cada bocado.

8. Utilizar óleos virgens de primeira pressão a frio, com predominância de azeite de azeitona da melhor procedência. Pode ser misturado com um pouco de óleo de girassol, de gergelim, de soja, de nozes. Estes últimos devem ser guardados na geladeira para evitar que se oxidem. Jamais cozinhar as gorduras.

9. O cozimento ao vapor num cuscuzeiro de inox é a melhor solução. Acrescentar o óleo após o cozimento.

10. Os melhores farináceos são o arroz integral e o trigo sarraceno (Kasha), cozidos à oriental, com dois volumes de água de Volvic por um volume de grãos. Levar a água à ebulição, colocar os grãos na água

fervendo, tampar e deixar a fogo bem baixo. Uma vez que a água tenha sido absorvida, desligar o fogo e deixar repousar. Temperar com óleo ou shoyu (molho de soja). Servir com legumes ao vapor. O batata inglesa de cultivo orgânico é um excelente alimento, cozida com a pele ao vapor ou no forno.

11. Consumir grãos germinados (brotos).

12. O movimento e a oxigenação são indispensáveis, não somente na prevenção dos distúrbios cardiovasculares, mas também para curar e corrigir um terreno marcado por uma insuficiência respiratória e uma asfixia celular. A corrida ao ar livre, sem esforços violentos, aumentando progressivamente o ritmo e a quilometragem, é a melhor forma de reeducação cardiovascular.

13. O fator psíquico e emocional precisa também de equilíbrio. O cultivar a confiança na energia vital que regenera, renova, restaura, cura. O coração físico é dupla do coração emocional. É preciso desembaraçar-se dos sentimentos negativos e dos ressentimentos.

CURA DIETÉTICA

Aerodiet (Laboratório Yves Ponroy) : 3 cápsulas antes do almoço.

Pianto Extra : um caldo vegetal concentrado de sucos de plantas ricas em magnésio e metionina, substância indispensável ao fígado para mobilizar as gorduras e o colesterol, transformá-las em fosfolípidios combustíveis liberando calor e energia. Colagogo, colerético, poderoso depurador do sangue e

desengraxante das artérias, é uma cura insubstituível nos terrenos cardiovasculares.

Duas colheres de chá e o suco de meio limão num copo grande de água de Volvic ou Mont Roucou.

Para as pessoas que são presas ao trabalho, pode se reservar um dia por semana para esta grande limpeza.

Tomar um copo a cada hora das 8 horas até ao meio dia, são 5 copos e 10 colheres de

chá. As fezes são líquidas, sem dor. Aproveitar este dia de repouso para fazer uma monodieta de frutas. Os outros dias, modular a dose de um a três copos longe das refeições. Os resultados serão um reequilíbrio dos lipídios e do colesterol sanguíneo, uma fluidificação do sangue por o limão, antioxidante notável. O peso será normalizado.

PROTOCOLO BIOTERÁPICO

OLIGOTERAPIA

Cobre-Ouro-Prata: uma dose ou ampola em jejum

Manganês-Cobalto: uma dose ou ampola às 18 horas

Enxofre: uma ampola às 19 horas

Lítio: uma ampola, uma ou mais ampolas ao dia segundo a ansiedade

Magnésio: uma ampola ao deitar-se

LITOTERAPIA

Em todos os casos de terrenos vasculares:

Eritrite D8

Piolisute D8

Cinabre D8

Uma ampola por dia de cada, durante o dia

GEMOTERAPIA

Distúrbios do ritmo: taquicardia, arritmia, palpitações, eretismo cardíaco

Ficus carica bourgeon 1D: um frasco de 125 ml

30 a 50 gotas em um pouco de água de Volvic ou de Monte Roucous antes do café da manhã

Crataegus oxyacantha

Jovens plantas 1D: um frasco de 125 ml

30 a 50 gotas idem, antes do almoço

Tília tomentosa bourgeons 1D: um frasco de 60 ml

30 gotas perto das 18 horas

Insuficiência coronária

Syringa vulgaris bourgeons 1D: um frasco de 125 ml

50 gotas em um pouco de água de Volvi ou de Monte Roucous antes do café da manhã

Cornus sanguínea bourgeons 1D: um frasco de 125 ml

50 gotas, idem, antes do almoço

Zea milho 1D: um frasco de 125 ml

50 gotas, idem, antes do jantar

Insuficiência miocárdia das pessoas idosas

Crataegus oxyacantha jovens plantas 1D: um frasco de 125 ml

50 gotas em um pouco de água de Volvic ou de Monte Roucous antes do café da manhã

Betula pubescens fatia interna da raiz 1D: um frasco de 125 ml

50 gotas, idem, antes do almoço

GEMOTERAPIA ANTI-COAGULANTE

Cornus sanguínea bourgeons 1D: um frasco de 125 ml

É indicado quando a taxa de resistência à heparina é aumentada

50 gotas antes do café da manhã

Prunus amygdalus fatia interna de raiz 1D: um frasco de 125 ml

Quando a taxa de protrombina é aumentada, 50 gotas ao meio-dia

Citrus limonum fatia de tigela 1D: um frasco de 125 ml

Se a taxa de fibrinogênio é aumentada, 50 gotas às 19 horas

Sempre em um pouco de água de Volvic ou de Monte Roucous

Os três podem ser tomados no mesmo dia

Sequêlas de infarto do miocárdio

Zea milho 1D: um frasco de 125 ml

Favorece a cicatrização pós-infarto do tecido cardíaco, faz baixar a taxa das transaminases

50 gotas por dia

FITOTERAPIA

Preparo magistral

Chelidonium, cheiranthus, cheiri, phaseolus vulgaris, sarothamnus scoparius, arnica montana, T.M. â.â, QSP
125 ml

Essa mistura de plantas em tinturas-mãe, possui propriedades aprazíveis, tonicardíacas, anti-espasmódicas, reguladoras do ritmo e diuréticas

Tomar 30 gotas em um pouco de água de Volvic ou de Monte Roucous duas ou três vezes ao dia