



**Dr. Henry Barrios-Cisneros**  
Especialista en Medicina Interna  
Investigador en Salud Holística  
Naturista Quiropráctico  
Experto en Peso Saludable  
**Coaching Espiritual**



[www.educacionysaludholistica.org](http://www.educacionysaludholistica.org)

[henrybarrioscisneros@gmail.com](mailto:henrybarrioscisneros@gmail.com)

**Enfoque holístico para la prevención y tratamiento de  
arteriosclerosis o infartos e hipertensión.**

**Marzo 2021**

Información básica tomada del libro **Enfoque Holístico de las Enfermedades Crónicas y Degenerativas** concretamente las páginas: 122 a 124. Disponible en:  
<https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2020/04/ENFOQUE-HOLISTICO-DE-ECD.pdf>

La arteriosclerosis es causada por engrosamiento y endurecimiento de la pared de las arterias, además de acumulación de colesterol, sales de calcio y desechos celulares en capa interna de la red arterial hasta las arteriolas y capilares; por lo que progresivamente las va obstruyendo. Esta rigidez de la pared, engrosamiento del endotelio y obstrucción de la luz vascular generan déficit de suministro de oxígeno, de nutrientes a las células y dificultan la eliminación de desechos, con lo que mantienen el círculo vicioso de las enfermedades por estrés oxidativo, acidosis y disfunción de la Matriz extra celular y el Sistema Básico de Pischinger por depósitos de toxinas.

El síndrome de aterosclerosis se caracterizan por afectar las arterias con placas de ateroma que ocasiona obstrucción la luz de los vasos sanguíneos y como efecto genera una progresiva disminución del flujo sanguíneo o isquemia en todos los tejidos del organismo que nutre lo que causa un déficit en la función celular. Esta es la base para la generación de enfermedades degenerativas. Según Wikipedia, dependiendo de la arteria del órgano afectado:

**Cardiopatía isquémica**, con la angina de pecho, cansancio fácil y su máximo representante el infarto agudo de miocardio.

**Accidente cerebro vascular**, en forma de enfermedad degenerativa del sistema nervioso, demencia, isquemia cerebral transitoria, trombosis o hemorragia cerebral en el sistema nervioso central.

**Claudicación intermitente**, adormecimientos en las extremidades, dolores antes ejercicios o caminar, con su máxima gravedad de isquemia arterial aguda de miembros inferiores o gangrena.

**Disfunción eréctil**, es la principal causa de dificultades para la erección del pene e impotencia en personas mayores de 40 años.

**Colitis isquémica**, es un área de inflamación (irritación e hinchazón) causada por interferencia del flujo sanguíneo al colon (intestino grueso), en las arterias de los intestinos, puede llegar a infarto intestinal.

**Aneurisma de aorta**, la máxima gravedad es su disección.

**Artrosis degenerativa**, por inadecuada nutrición y depósitos de toxinas en las articulaciones.

Esta obstrucción y rigidez arterial es la raíz de la mayoría de las enfermedades crónicas donde destacan la artrosis, diabetes tipo II y las degenerativas del sistema nervioso central, causadas por el déficit de nutrición y alteración de las funciones neuronales asociadas a: esclerosis, demencia senil, temblor esencial, Parkinson, Alzheimer. Complemente su sabiduría del sentido común, observando: **Video sobre la Ateroesclerosis.** [https://www.youtube.com/watch?v=8HYWcS\\_XvnY](https://www.youtube.com/watch?v=8HYWcS_XvnY)

También está asociada a: la osteoporosis, es una enfermedad generalizada, originada por un desorden en el metabolismo óseo esquelético, que se traduce en una reducción en la densidad y calidad de los huesos. Efecto de un cuerpo acidificado y arteriosclerótico con inadecuada nutrición celular y acumulación de toxinas. En odontología es importante resaltar los cambios de la anatomía de la mandíbula por la pérdida de sustancia ósea en los maxilares, alterando la efectiva rehabilitación de la función bucal. Los signos son; dientes flojos, pérdida de dientes y dificultad para colocar dentaduras postizas.

La arteriosclerosis ocasiona degeneraciones de la columna vertebral y los discos intervertebrales relacionadas con dolores de espalda y del ciático. Por ello el enfoque holístico previsorio presentado en el libro **Enfoque Holístico de las Enfermedades Crónicas y Degenerativas**, es un complemento constante en la prevención y el tratamiento de enfermedades cardiovasculares o del resto de las crónicas y degenerativas.

Cuando aplica un estilo de vida saludable con alimentación alcalinizante, antioxidante y con bajo índice glucémico, complementado con ejercicios físicos de bajo impacto las arterias se limpian, eliminando las placas de arteriosclerosis, restituyéndose la flexibilidad y permeabilidad de la pared, favoreciendo la adecuada circulación de la sangre. Los órganos y tejidos son alimentados y desintoxicados adecuadamente, activándose los poderes curativos y regenerativos del médico interno, con lo que se restablece la salud y se prolonga la juventud saludable. Complementar observando: **Como bajar el Colesterol:** <https://www.youtube.com/watch?v=3GtOOGJThbE>

En un promedio de 15 días de iniciada la desintoxicación, tomar el **antilipemiente natural**, complementado con la alimentación antioxidante y alcalinizante, las placas de ateromas y la arteriosclerosis comienzan a disminuir, por ello **la tensión arterial**

**tiende a bajar.** Es importante que se realice un control sistemático, midiéndola antes de tomar el antihipertensivo y posteriormente 3 a 4 horas después de ingerirlo. El participante deberá presentar a su médico tratante el registro sistemático de la tensión arterial, para que reajuste las dosis de los medicamentos básicos.

Generalmente **en un promedio de 2 a 3 meses** desaparece la angina de pecho, las claudicaciones, la isquemia cerebral y la hipertensión arterial porque se elimina la aterosclerosis, **siendo necesario suspender los antihipertensivos**. Se sugiere mantener el registro sistemático de la tensión arterial y reajustar los medicamentos de acuerdo a la evolución de cada caso.

Es importante para su salud, **disminuir las dosis del antihipertensivo al 50% luego de cinco días registrando la tensión con valores menores de 120/70.** En algunos casos ha sido necesario suspender los fármacos por remisión de los síntomas, manteniéndose el control sistemático de la tensión arterial y la tolerancia al ejercicio.

**1. Respiración diafragmática consciente** para que active su corteza prefrontal y aplique con la sabiduría del sentido común las funciones ejecutivas (Propósito de vida para sanar, autoconsciencia y autocontrol trascendente) **Observe el VIDEOS:** <https://www.educacionysaludholistica.org/respiracion-consciente-corteza-prefrontal-y-consciencia/>.

Además usted piensa, siente y actúa con más sabiduría, con lo que estimula todo su sistema inmunológico de defensa y fomento de su salud. Complémntela leyendo y practicando con persistentes pasitos de bebé: “**PRINCIPIOS PARA LA EDUCACIÓN HOLÍSTICA DEL SER HUMANO PARTICIPANTE**” Disponible en: <http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2016/07/PRINCIPIOS-PARA-LA-EDUCACION-HOLISTICA.pdf>

**2. Con humilde honestidad** con usted mismo comprenda compasivamente el metamensaje (¿**CON ESTA ENFERMEDAD QUÉ NECESITO APRENDER PARA SANAR MI VIDA?**) Para ello nos apoyamos en el libro: “**EL GRAN DICCIONARIO DE LAS DOLENCIAS Y ENFERMEDADES**” de **JACQUES MARTEL** Disponible en: <https://docs.google.com/file/d/0B5v1xXmOPGOyb2hoaFBOQ1NYS28/view>. **Describe:**

La arteriosclerosis es una enfermedad degenerativa que procede de la formación de depósitos lipídicos (especie de grasa) en las paredes de las arterias. La arteriosclerosis es también una enfermedad degenerativa que procede de la destrucción de las fibras musculares y elásticas que la forman. Una u otra de estas enfermedades se manifiesta por un endurecimiento de las arterias y arteriolas, implicando sobre todo un agotamiento y una pérdida de elasticidad al nivel de la pared de éstas, una capacidad cada vez más débil de dilatación y circulación de la sangre, un aumento de depósitos grasos con disminución progresiva de los nutrientes a las células para que cumplan su adecuadas funciones, por lo tanto **menos amor expresado al nivel del corazón**. Este estado progresivo se manifiesta si estoy **endurecido**, si estoy o me vuelvo **inflexible o tenso** en lo que se refiere a la comunicación y a mis pensamientos. Es la manifestación de una **resistencia muy fuerte** y

de una **estrechez mental física y mental que me baja mis niveles de consciencia**. La expresión y la recepción de amor cada día se vuelven más limitadas y restringidas. Tengo ideas fijas destructivas y despiadadas, suelo ser intransigente, rígido y sin compasión; también tengo tendencia a ver únicamente el lado sombrío o negativo de la vida. ¿Dónde y cuándo yo viví una experiencia traumatizante que me hizo detestar una parte de mí mismo al punto de renegar de ella, y en la cual me sentí rechazado? Esta enfermedad está probablemente conectada con **una herida amorosa o al no-reconocimiento de este amor en mi vida**. Mi cuerpo me está indicando que debo hacer un cambio con relación a mi actitud y comportamiento frente a la vida. **Para superarlo acepto de la mente al corazón tener una actitud más abierta, compresiva, tolerante y compasiva con relación a mí mismo y a las experiencias que vivo**, así perdonarme y perdonar a mis seres amados, con lo que se manifiesta mejor todo el proceso de unión y armonía con el yo interior y el universo que me rodea.

Por ello es fundamental complementar de manera sinérgica su tratamiento con un psicoterapeuta o **Coaching Espiritual**

**3. Desintoxicación**, aplicado como se describe en las páginas 115 a 118: Tinidazol o Secnidazol, aceite de ricino, agua de coco tierno, ejercicio físico de bajo impacto, hidroterapia termal y risoterapia. Evitar comidas acidificantes y generadoras de radicales libres. Observar: [Dr. Alberto Martí Bosch - "La salud está en tus manos": https://www.youtube.com/watch?v=coy-Ce9paS4](https://www.youtube.com/watch?v=coy-Ce9paS4)

**4. Alimentos** alcalinizantes, antioxidantes y con bajo índice glicémico, beneficiosos para el tratamiento de enfermedades del corazón y arterias: Complemente la sabiduría del sentido común, observando: **¿Arterias Tapadas? Estos 23 Alimentos Te Ayudarán A Limpiarlas Y Mantenerlas Funcionando Normalmente** [https://www.youtube.com/watch?v=19OgR\\_FyGas](https://www.youtube.com/watch?v=19OgR_FyGas)

- a. Frutas:** Aguacate, anón, arándano, chirimoya, granada, guanábana, guayaba, lima, limón, mango, mandarina, manzana, melocotón, naranja, pera, plátano, pomelo, sandía y uvas.
- b. Frutos secos y cereales:** Almendras, cocos secos o su aceite, nueces de nogal, brasileñas o de macadamia y pistacho (sin sal). cebada, centeno y trigo: partido, salvado, germen y alforfón, (para los no celiacos).
- c. Vegetales y hortalizas:** Ajo, alcachofa, alfalfa, apio, berro, brócolis, calabaza, canela, cebolla, céleri, coles, cúrcuma, espárragos, espinaca, ñame, patata (papa), perejil, remolacha roja y tomates orgánicos.
- d. Leguminosas y semillas:** Garbanzos, arvejas, caraotas, frijoles, guisantes, habas, lentejas y semillas de ajonjolí, girasol y linaza.
- e. Pescados y frutos del mar,** Anchoa, anguilla, arenque, atún, caballa, cazón, congrio, lamprea, pez espada, rodaballo, salmón, salmonete, sardinas, trucha marina; espirulinas. Complementar en la Web.

**f.** Si resulta intolerante a leche y sus derivados: Las personas intolerantes a lácteos generalmente es a la proteína (B lacto globulina) y no a la lactosa. En la consulta médica se ha encontrado más de 57% de intolerantes. Presentan muchas irritaciones permanentes del sistema inmunológico e inflamaciones crónicas sistémicas entre las que destacan alergias como acné, asma, bronquitis crónicas, dermatitis, acidosis tubular, síndromes gripales a repetición, sinusitis, artritis degenerativa, lupus eritematoso, fibromialgia, crecimiento de tumores benignos y quistes en senos y ovarios, cáncer, arteriosclerosis, osteoporosis, envejecimiento prematuro acelerado; conflictos con las relaciones interpersonales, sobre todo con familiares cercanos y parejas. Por ello las personas que sean intolerante deben evitarla por toda su amada vida.

|                       |                     |                        |                         |
|-----------------------|---------------------|------------------------|-------------------------|
| 1. Leche materna      | 11. Cheez whiz      | 21. Ricota             | 31. Arequipe            |
| 2. Leche de vaca      | 12. Crema de leche  | 22. Riqueza            | 32. Chocolate           |
| 3. Leche de cabra     | 13. Cuajada         | 23. Suero de leche     | 33. Nucita o nutela     |
| 4. Leche de oveja     | 14. Mantequilla     | 24. Yogurt             | 34. Dulce de leche      |
| 5. Leche de burra     | 15. Nata            | 25. Crema Bechamel     | 35. Turrón de leche     |
| 6. Leche de búfala    | 16. Natilla         | 26. Crema pastelera    | 36. Helados con leche   |
| 7. Leche de Condesada | 17. Quesos          | 27. Crema chantillí    | 37. Tortas con leche    |
| 8. Leche en polvo     | 18. Queso amarillo  | 28. Quesillo           | 38. Panquecas con leche |
| 9. Leche descremada   | 19. Queso parmesano | 29. Pudín con leche    | 39. Cachapa con leche   |
| 10. Leche evaporada   | 20. Requesón        | 30. Pasticho con leche | 40. Arroz con leche     |

**SUSTITUTOS DE LOS LÁCTEOS:** (Depende del nivel de desintoxicación y de tratamiento)

- a. Frutos secos tipo almendras, maní, semillas de mery y nueces un promedio de 10 unidades.
- b. Leguminosas: lentejas, garbanzos, arvejas, frijoles, caraotas en crema de puré o sopas.
- c. Sardinas, jurel o atún en latas con ensaladas o pescado guisado.
- d. Huevos cocidos con ensaladas, o en perico con abundantes verduras.
- e. Carne de pavo, pato, pollo o gallina (De ser posible de campo) desmechada, guisada o sopas.
- f. Carne de res magra desmechada, guisada o en sopa tipo picadillo llanero.

**g. De manera regular evite.** Quesos cuajados con químicos, carnes de cerdo, res, gallinas o pollos de avicultura, embutidos, harinas refinadas, comidas preparadas a la plancha, brasa, parrillas, ahumadas o frituras, margarinas, entre otros. Si es intolerante a los lácteos, evite consumir leche y todos sus derivados por toda su amada vida.

La alimentación se puede complementar estudiando el Menú antioxidante, alcalinizante, libre de gluten y lácteos. Explicado en el tomo 2 del libro “Enfoque holístico de enfermedades crónicas degenerativas”. Entre las páginas: 140 a 180 Disponible en: <https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2020/04/ENFOQUE-HOLISTICO-DE-ECD.pdf>

**5. Pimienta negra.** Tiene efecto limpiador de las arterias, útil en el tratamiento de la aterosclerosis. Se recomienda agregar tres granos machacados en el plato de las



comidas, preferible en las sopas. Si posee un dispensador de pimienta o molinillo, colocar el polvo que sale al darle 5 vueltas completas.

- 6.1. Vitamina C** con bioflavonoides, 500 mg dos veces al día. Son antioxidantes que participan en la hidroxilación del colágeno con los aminoácidos prolina y lisina en la formación de ésta molécula. Con ello permiten que el colágeno asuma su estructura de triple hélice. Es un nutriente esencial para el desarrollo y mantenimiento del tejido de cicatrización, vasos sanguíneos y cartílago, evitando la invasión neoplásica y la formación de metástasis. **Mejores fuentes naturales:** Semeruco, guayaba blanca, merey, pimentón, grosella negra, nabo, col crespita, brócolis.
- 6.2. L-Lysina** 500 mg, dos veces al día. Aminoácido esencial importante para el mantenimiento del colágeno, favoreciendo el buen funcionamiento de la matriz extracelular, el adecuado crecimiento y reparación de los tejidos. Favorece que las células cancerosas se autodestruyan. En conjunto con la vitamina C, evita la invasión del cáncer y la anidación de metástasis. **Las mejores fuentes:** Espárragos, berros, espinacas, alfalfa, lechuga romana, menta, algarroba, perejil, nuez de india, lentejas, caraotas, arvejas, comino.
- 7. Antilipemiente natural.** Excelente para bajar colesterol y triglicéridos. Elimina las placas de ateromatosis y la arteriosclerosis. Es efectivo para disminuir los niveles de ácido úrico. Tiene más de 20 años de uso como tratamiento.

#### INGREDIENTES

#### PREPARACIÓN

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Medio vaso de jugo de graifu (Pomelo), mandarina, naranja amarilla o agua pura.</li><li>✓ 50 gramos de piña (<b>evitar sí es alérgico</b>)</li><li>✓ 1/4 de chayota con la piel.</li><li>✓ 3 nueces de nogal peladas.</li><li>✓ 1 cucharada de linaza cruda.</li><li>✓ 3 semillas de pimienta negra machacada.</li><li>✓ 1/4 Pepino con la concha.</li><li>✓ 1 cucharadas de polen de abeja.</li><li>✓ A criterio: usar <b>stevia</b> o miel de abeja.</li><li>✓ Un limón criollo amarillo congelado (<b>Opcional</b>)</li></ul> | <p>Licuar muy bien todo el contenido a la máxima velocidad. Ingerirlo de inmediato sin colar, tres veces al día por 3 meses. Continuar consumiéndolo por el desayuno y la cena por 6 a 12 meses.</p> <p>Recordar que es fundamental modificar los hábitos nutricionales, ajustándose a estas bases.</p> <p>Si le agrega <b>tres hojas de pajarito (muérdago)</b> que esté en cítricos, es beneficioso para la insuficiencia cardíaca y coronaria.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Fórmula útil para personas que padecen hipertensión arterial causada por arteriosclerosis. **Es importante su consumo regular como medida preventiva en todas las personas mayores de 50 años.**

Es prudente realizar el seguimiento de cada caso con estudios clínicos y paraclínicos correspondientes: pruebas de esfuerzo, ecocardiografías o Doppler arterial y venoso.

**Dr. Henry Barrios-Cisneros**