

COMMENT « RÉPARER » UN CŒUR ENDOMMAGÉ

Ce qu'on ne vous a jamais dit

Vous allez découvrir comment assurer un meilleur flux des impulsions nerveuses, ou plutôt de la Force Vitale vers le cœur endommagé grâce aux voies nerveuses directrices à partir desquelles les pressions et les pincements sont éliminés.

Le « sport » est surtout nécessaire pour les personnes souffrant du cœur, alors même qu'on leur conseille en général de rester couchées, d'aller doucement et de prendre garde à ne pas trop se surmener.

Certes, les personnes qui ont eu une crise cardiaque ne doivent pas pratiquer le même type d'exercice que tout un chacun. Elles ne peuvent pas courir ou jouer au tennis.

Mais avec des exercices appropriés, adaptés à leur besoin, leur cœur s'améliorera.

Le point important pour les personnes cardiaques, c'est de pratiquer des exercices physiques HORIZONTAUX. Ne jamais pratiquer d'exercices assis pour debout. Toute activité dans une position verticale oblige le cœur à accélérer de manière démesurée en pompant le sang de bas en haut.

Afin d'envoyer le sang dans la partie supérieure de la poitrine, le cou et vers la tête, le cœur réalise trop d'efforts parce qu'il doit élever les fluides en direction verticale ascendante.

Les exercices les plus BENEFIQUES pour les personnes victimes d'attaques cardiaques se réalisent en POSITION ALLONGÉE. Ainsi le cœur accélère, bien sûr mais c'est bon pour lui. En effet, dans cette position, le cœur n'exerce pas d'efforts contre la gravité. Il pompe le sang vers les extrémités inférieures et l'abdomen. Tous les organes sont au même niveau que le cœur. Il pompe le sang vers la tête et les extrémités supérieures, également sur le même plan, et les atteint relativement sans effort.

L'expérience montre que de minuscules vaisseaux sanguins auxiliaires vers les parties endommagées du cœur ont tendance à se RECONSTRUIRE en suivant un programme adapté d'exercices pour le cœur. En poursuivant certaines activités sous contrôle, ces petites artéριοles auxiliaires alimentant les parties faibles du cœur (qui ne reçoivent pas leur quota de sang, parce que les artères coronaires qui doivent le faire sont obstruées et ne peuvent l'alimenter). C'est pourquoi on parle d'occlusion coronarienne.

Mais quand les petits vaisseaux sanguins auxiliaires alimentent la partie faible du cœur avec du sang, le cœur a tendance à se réparer, à moins d'être endommagé de manière irréversible, ce qui n'est pas la majorité des cas.

Alors, quelles sont exactement les activités « contrôlées » qui ont tendance à reconstruire les zones endommagées du cœur ? Ce sont les exercices en POSITION ALLONGÉE, de préférence sur un tapis de sol.

LE MEILLEUR EXERCICE EST LE SUIVANT :

Allongé sur le dos, levez les jambes en l'air et bougez un peu vos pieds. Regardez les pieds au-dessus de vous.

Tournez-les dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens contraire. Vous pouvez tendre les jambes ou pliez un peu les genoux si vous le souhaitez.

Puis, pliez vos genoux vers votre poitrine en alternance, pliez chaque jambe et tendez là en l'air l'un après l'autre. Comme si vous faisiez du vélo à l'envers.

Ne craignez pas que votre pouls s'accélère. Cela devrait être le cas. Vous êtes allongé sur le dos, au repos. Si vous continuez ainsi jusqu'à atteindre 100 pulsations par minute, un niveau qui n'est pas dangereux, ces petits vaisseaux auxiliaires qui mènent au cœur, commenceront à se constituer et à alimenter cette zone du cœur, qui ne reçoit pas sa quantité de sang appropriée, des coronaires obstruées.

Pour moi, c'est le meilleur exercice dans ce cas, parce qu'il peut être réalisé modérément, même par une personne cardiaque très faible. Il sera pratiqué dans la mesure de vos capacités ; ÉCOUTEZ LA SAGESSE DU CORPS.

Vous voyez c'est très facile et cela sauvera votre cœur.

