

Les 10 conseils anti-cholestérol

- N°1 Redécouvrez les aliments non transformés
- N°2 Fuyez les produits allégés
- N°3 Boostez-vous avec les bons minéraux et de la vitamine D
- N°4 Arrêtez la cigarette
- N°5 Buvez 1 verre de vin rouge par jour !
- N°6 Faites de l'exercice
- N°7 Veillez à la santé de vos dents !
- N°8 Evitez les statines
- N°9 Prenez ce complément alimentaire
- N°10 Suivez ce régime peu contraignant

Chère lectrice, cher lecteur,

En tant que rédacteur en chef de la Lettre Santé Nature Innovation, je vous souhaite la bienvenue.

Voici les 10 derniers conseils anti-cholestérol promis. J'ai récapitulé les 10 conseils ci-joints. Ainsi vous les avez tous en 1 message.

Jean-Marc Dupuis

N°1

Redécouvrez les aliments non transformés

- Les aliments transformés sont **pauvres en nutriments**, bourrés d'**agents conservateurs**, et de **mauvaises graisses** (différentes huiles utilisées par les industriels car elles sont bon marché et augmentent leur rentabilité). Toutes ces substances **accélèrent le vieillissement** de vos artères.
- Redécouvrez le **goût des bonnes choses** : remplacez cette nourriture industrielle et transformée, par des **aliments entiers, frais**, cuisinés au minimum, et **si possible bio**.



N°2 Fuyez les produits allégés

- Ils sont surtout **allégés en bonnes choses**. Les bonnes graisses sont remplacées par du sucre et des édulcorants.
- La **surabondance de sucres**, lents ou rapides, **met en danger votre santé**. Vous risquez de perdre le contrôle de votre poids et d'attraper le diabète de type 2. Or le diabète de type 2 va de paire avec le cholestérol et les maladies du cœur. Tout cela va très vite.
- **Augmentez votre consommation de graisses bonnes pour la santé** : avocat, poissons gras, œufs bio entiers, beurre de vaches de pâturage, graisse de noix de coco, huile de noix extraite à froid, fruits à coque (noix, amandes, noisettes...) non grillées et non salées, huile de colza bio ou d'olive.



N°3

Boostez-vous avec les bons minéraux et de la vitamine D

- **Optimisez** vos apports de calcium, magnésium, sodium et potassium ; si vous mangez **beaucoup de légumes bio**, vous aurez les apports nécessaires. Buvez des jus de légumes pour augmenter votre consommation plus facilement.
- Les **minéraux** aident à combattre le stress et à conserver l'intégrité de vos artères.
- **En été**, dès que possible, **prenez le soleil** : 15 à 20 minutes sur au moins les trois-quarts de votre corps.
- **En hiver**, prenez un **complément alimentaire**, prenez en même temps de la vitamine K2 : ces vitamines agissent ensemble pour ralentir la calcification des artères (artériosclérose)^[1].



N°4 Arrêtez la cigarette

- **Oui.** Et à tout prix.
Dans **1 an**, votre **risque d'infarctus** aura baissé de moitié !



N°5 Buvez 1 verre de vin rouge par jour !

- Les polyphénols du vin rouge viennent **protéger l'intérieur de vos vaisseaux sanguins**. Ils réduisent le risque de bouchons dans vos artères.
- **Évitez** en revanche les vins sucrés, cuits, liqueurs et alcools forts.



N°6 Faites de l'exercice

- Faites de l'**exercice physique régulièrement** : il s'agit là de la façon la plus sûre et la plus efficace de prévenir et traiter les maladies cardiaques.
- Il est important d'**éviter les exercices d'endurance**, lorsque vous vous exercez. Préférez les exercices physiques de « **haute intensité** » qui améliorent votre résistance.
- Par « haute intensité », il faut comprendre des efforts physiques qui nécessitent une stimulation forte du système nerveux central. C'est typiquement le cas de la musculation, des pointes de vitesse en course à pied ou à la nage, etc.
 - Il s'agit d'**exercices courts**, et **répétés**, où vous donnez tout ce que vous avez.
 - Il suffit de répéter **8 séries** où vous alternez 10 secondes d'exercice intense, et 20 secondes de repos.
- C'est pratique car **cela ne prend pas beaucoup de temps !**



- Presque tout le monde néglige ce conseil pour diminuer le risque cardiaque. Pourtant, il ne faut pas le prendre à la légère.
- Veillez à votre **hygiène dentaire et buccale** : une dent morte (dévitalisée), la plaque dentaire (bactéries autour des dents et sur la gencive), des gencives enflammées (rouges) sont associées à un grand nombre de maladies dont les maladies cardiaques. Dans une étude de 2010, les personnes présentant une **mauvaise hygiène de la bouche** avaient **70% de risques de développer une maladie cardiaque** par rapport aux personnes qui se brossaient les dents deux fois par jour^[2].



- Les **statines** sont des médicaments sur prescription contre le cholestérol. Les statines font **baisser votre taux de cholestérol artificiellement**, sans effort, mais avec des risques de nombreux effets indésirables.
- Les seules personnes qui peuvent tirer un avantage pour leur santé des statines sont celles qui **souffrent d'une hypercholestérolémie familiale, une maladie très rare** qui donne un taux très élevé de cholestérol quelle que soit l'alimentation et le mode de vie.



N°9

Prenez ce complément alimentaire

- En plus de bloquer la fabrication de cholestérol, **les statines empêchent la fabrication du CoQ10** – un coenzyme très important pour l'énergie cellulaire. Pour ne pas risquer votre santé, **prenez un complément alimentaire de CoQ10** pour contrebalancer les effets statines.



Suivez ce régime peu contraignant

- Pour réduire votre niveau d'insuline, et améliorer votre sensibilité à l'insuline, **choisissez un régime à index glycémique bas**, c'est-à-dire des aliments qui ne font pas trop rapidement monter votre taux de sucre sanguin : patates douces plutôt que pommes de terre, miel plutôt que sucre, légumineuses (pois, haricots, fèves) plutôt que céréales. Il existe aussi un complément alimentaire, l'acide alpha-lipoïque (400 mg), qui améliore la sensibilité à l'insuline.



[1] <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/10/19/vitamin-d-vitamin-k2.aspx>

[2] <http://www.bmj.com/content/340/bmj.c2451.abstract>

à votre santé!