

## **Prévention et approche naturelle des maladies cardiovasculaires**

L'origine de la plupart des maladies cardiovasculaires est l'athérosclérose ou « artériosclérose ». Il s'agit d'un processus inflammatoire chronique compliqué, dans lequel les artères se bouchent progressivement et la circulation sanguine est compromise. Bien avant de réduire le taux de cholestérol, il est donc important de ralentir cette inflammation chronique, ainsi que les processus qui favorisent réellement l'obstruction des vaisseaux sanguins. Pour cela, il existe un certain nombre de remèdes naturels étonnamment efficaces.

### **Bien plus que du cholestérol !**

En plus des choses que nous ne pouvons pas changer comme la prédisposition héréditaire, l'âge et le sexe, il existe plusieurs facteurs de risque qui contribuent à l'athérosclérose : le manque d'exercice, le stress, l'obésité, le tabagisme, les mauvaises habitudes alimentaires, le diabète de type 2, l'hypertension artérielle, un sang trop « épais », une teneur trop élevée en radicaux libres homocystéine, en lipoprotéine a, en triglycérides et même... un taux de cholestérol trop élevé. Se contenter de viser uniquement le cholestérol est donc une attitude très myope, surtout maintenant que de grandes analyses démontrent que les personnes âgées ayant un taux élevé de « mauvais » cholestérol LDL vivent plus longtemps que les personnes âgées ayant un faible taux de cholestérol LDL !

### **L'ail fermenté : le n°1 pour les vaisseaux**

L'ail fermenté est très intéressant pour inhiber l'athérosclérose dans les vaisseaux sanguins. Ce complément alimentaire est obtenu en laissant mûrir l'ail biologique de manière contrôlée pendant 20 mois, au cours desquels les composés soufrés durs et irritants de l'ail cru sont transformés en composés soufrés non irritants, inodores et surtout encore plus efficaces. Cet ail fermenté a prouvé dans plusieurs études correctement menées qu'il aidait à la prévention et dans l'approche des maladies cardiovasculaires. En effet, ce remède agit sur les différents « facteurs de risque » importants :

- C'est un « anticoagulant » naturel, qui réduit considérablement l'agrégation des plaquettes entre elles (10 à 25 %) et l'adhésion à la paroi vasculaire (30 à 58 %). Et c'est précisément ce qui est important

pour prévenir les thromboses, les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux.

- Il réduit légèrement le cholestérol LDL (5 à 26%), mais surtout : il réduit fortement l'oxydation du cholestérol LDL en « vrai mauvais » oxycholestérol qui colle aux vaisseaux sanguins (35 à 69 %).
- Il réduit de 10 à 23% les triglycérides, ces autres graisses potentiellement dangereuses
- Il augmente le « bon » cholestérol HDL de 7 à 25%
- Il réduit de 18 à 27% le taux d'homocystéine, le radical libre nocif pour les vaisseaux sanguins
- Il fait baisser la pression artérielle (6 à 10%) : presque aussi efficace qu'un médicament antihypertenseur ordinaire, en améliorant l'élasticité vasculaire et en agissant ainsi réellement sur la cause

Une étude clinique a ainsi démontré que la consommation de 1200 mg d'ail fermenté par jour pendant un an ralentissait le processus d'athérosclérose ou d'artériosclérose de pas moins de 66% par rapport au placebo !

### **L'huile de poisson comme source d'acides gras oméga-3**

L'une des conséquences du régime alimentaire occidental avec ses préparations de graisses industrielles, est le déséquilibre entre les acides gras oméga-6 et oméga-3 dans l'organisme, ce qui favorise l'inflammation de la paroi vasculaire et contribue ainsi à l'athérosclérose. L'ajout d'acides gras oméga -3 EPA et DHA supplémentaires provenant de l'huile de poisson est donc utile :

- Ils réduisent l'inflammation chronique de la paroi vasculaire
- Ils abaissent les triglycérides
- Ils ne font pas baisser le taux de cholestérol total, mais ils augmentent le « bon » cholestérol HDL et rendent le cholestérol LDL beaucoup moins collant
- Ils ont un effet anticoagulant naturel.

De grandes méta-analyses confirment le fait que les acides gras oméga-3 réduisent le risque de maladies cardiovasculaires, à condition qu'ils soient de bonne qualité et en quantité suffisante. Ainsi, au moins 1 g d'EPA + DHA est une dose significative à prendre si vous souffrez déjà d'un problème cardiaque.

### **La vitamine K2 contre les dépôts de calcium**

Dans notre monde occidental, de nombreuses personnes souffrent à la fois d'artériosclérose (calcification des artères) et d'ostéoporose (décalcification des os) : c'est ce qu'on appelle le « paradoxe du calcium ». Apparemment, le

calcium est déposé au mauvais endroit. Des chercheurs japonais et néerlandais ont démontré qu'un important « maillon manquant » est la vitamine K2. Cette vitamine contribue à la fois à déposer du calcium dans les os et à empêcher le calcium de pénétrer dans les parois des artères. Il a été démontré que plus il y a de vitamine K2 dans l'alimentation d'une personne, moins il y a d'artériosclérose. La vitamine K2 a donc certainement sa place dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Une bonne source de ce produit est le natto, un produit de fermentation du soja. Des études montrent que chaque jour 180 mcg de vitamine K2 améliore clairement l'élasticité de la paroi vasculaire.

### **D'autres nutriments intéressants**

- **Les vitamines B contre l'homocystéine élevée** : alors que le cholestérol fait l'objet de trop d'attention, le monde médical ne parle guère de la substance nocive pour les vaisseaux sanguins qu'est l'homocystéine. Cette substance, qui agit de manière plutôt radicale et nocive et qui favorise l'inflammation de la paroi vasculaire, s'accumule surtout lorsque nous sommes carencés en vitamines B6, B9 (acide folique) et B12 du fait d'une alimentation raffinée. La réponse est donc très simple : la supplémentation de ces vitamines sous leur forme bioactive via un complément alimentaire permet de réduire les niveaux d'homocystéine.
- **La vitamine E** : si cette vitamine n'est pas fournie sous forme de D,L-alpha-tocophérol synthétique, mais sous forme de complexe naturel de « tocophérols mélangés », alors en tant qu'antioxydant, elle aide à protéger la paroi vasculaire et a un effet anticoagulant naturel, avec entre autres une meilleure circulation dans le cerveau
- **La vitamine D3 (cholécalférol)** : elle aide non seulement à réduire l'inflammation chronique à la base des maladies cardiovasculaires, mais elle abaisse également la pression artérielle centrale en cas de valeurs de base élevées

### **Combinaison**

Une préparation naturelle complète qui fournit tous les compléments alimentaires susmentionnés dans une qualité irréprochable et dans les doses correctes est un produit absolument fondamental qui contribue à la prévention et à l'approche des maladies cardiovasculaires.