

Avant d'avoir des problèmes... de cœur !

Chère lectrice, cher lecteur,

Les maladies cardiaques constituent la plus grosse source de revenus de l'industrie pharmaceutique. Depuis vingt ans, les médicaments anti-cholestérol, anti-hypertension, anti-coagulants, anti-angine de poitrine, caracolent en tête des ventes. À l'échelle mondiale, cela représente 200 milliards de dépenses chaque année.

Problème : ces médicaments ne soignent jamais la cause de la maladie.

Ils ne servent qu'à en masquer les symptômes. C'est pourquoi ils sont si inefficaces.

Des produits naturels efficaces pour le cœur et les artères

Ces produits naturels ne font la fortune de personne. Mais ils peuvent vous assurer une vie plus longue et en meilleure santé.

Si vous avez eu des décès cardiaques dans votre entourage et que vous ne prenez aucun produit naturel pour le cœur, je vous invite très fortement à vous tourner vers :

1. L'huile de poisson

Les études ont montré que les acides gras oméga-3 présents dans l'huile de poisson pouvaient faire baisser le risque de maladies cardiaques jusqu'à 52 %.

Les huiles de poisson agissent en réduisant l'inflammation des artères et en assouplissant leur paroi. Car ce sont des chaînes souples qui structurent la paroi des cellules, qui deviennent elles aussi moins rigides. On distingue, parmi les meilleurs oméga-3, l'EPA et la DHA. Pour votre système cardio-vasculaire, choisissez une huile de poisson riche en DHA, à une dose quotidienne de 1 000 à 3 000 mg.

2. Le CoQ10 (coenzyme Q10)

Cet antioxydant se trouve partout dans le corps. Il sert à la production d'énergie cellulaire. Le cœur étant un des muscles les plus gourmands en énergie, et travaillant en permanence, il a besoin de CoQ10 pour battre efficacement.

Mais le CoQ10 a, lui aussi, un effet anti-inflammatoire. Il ralentit la formation des caillots et aide à réguler le rythme cardiaque (contre l'arythmie et les fibrillations). C'est le complément alimentaire phare de la santé cardio-vasculaire.

3. Vitamine C

N'oubliez jamais que nous sommes le seul mammifère à avoir perdu notre capacité de produire de la vitamine C. Probablement parce que nos ancêtres mangeaient tant de baies, de feuilles et de végétaux riches en vitamine C qu'il était inutile d'en produire en plus, de façon autonome.

Mais aujourd'hui, la malbouffe a remplacé les légumes et fruits frais, la teneur nutritionnelle des produits s'est fortement appauvrie et, sans complément de vitamine C, il est peu probable que vos apports soient suffisants. La vitamine C est, elle aussi, antioxydante et entre dans la synthèse du collagène, nécessaire à la souplesse des artères.

4. Autres antioxydants

D'une façon générale, vous lutterez contre la sclérose des artères par une forte consommation d'antioxydants comme la vitamine A, C et E et de phytonutriments comme les caroténoïdes, les polyphénols et les flavonoïdes.

Vous pouvez, par exemple, prendre des extraits de thé vert (appelés EGCG pour « épigallocatechine gallate »), de raisin rouge (resvératrol), de pin (pycnogénol), de feuille d'olivier, de la curcumine, etc.

5. Aubépine

C'est la plante traditionnellement tout indiquée pour l'entretien de la santé du cœur : elle fait baisser la pression sanguine et renforce le muscle du cœur. L'aubépine est pleine de flavonoïdes et assure une protection antioxydante supplémentaire.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis

[Lien vers L'article original](#)