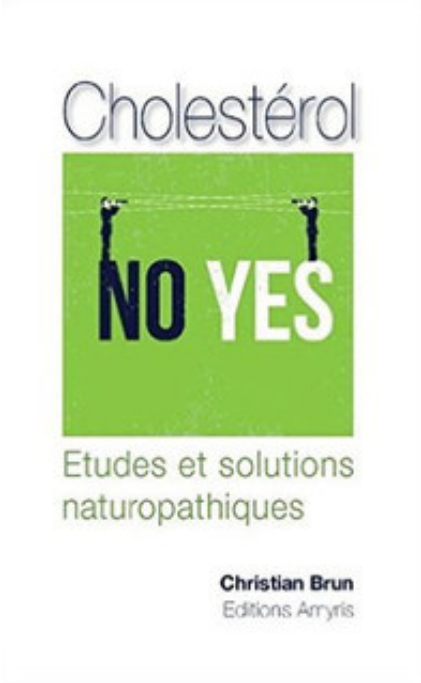
Christian Brun
Cholestérol - No Yes

Leseprobe

Cholestérol - No Yes
von Christian Brun
Herausgeber: Éditions Amyris



http://www.narayana-verlag.de/b21550

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

4 - Les compléments alimentaires naturopathiques

« IL FAUT VOULOIR SE CHANGER NON PAS
POUR CHANGER LE MONDE,
MAIS POUR VIVRE DANS CE MONDE»

Comme je l'ai déjà signalé, la première de toutes les méthodes naturelles, biologiques, physiologiques est la réforme alimentaire. Cependant, conjointement à celle-ci, le naturopathe peut être amené à conseiller certains produits naturels non médicamenteux appelés : **compléments alimentaires.**

Ces produits n'ont aucun effet iatrogène et peuvent être utilisés conjointement en association à une thérapeutique allopathique hypolipémiante.

En voici une liste non limitative, sans classement alphabétique et sans jugement de valeur. Les produits qui suivent ont été généralement testés par l'auteur mais la liste ci-dessous n'a pas valeur de « hit parade de l'anti-cholestérol ».

1 - Les huiles végétales vierges de première pression à froid et biologiques

Les huiles de première pression à froid sont plus riches en acides gras essentiels et en vitamines A, D, E.

huiles olive	acides gras saturés 15%	acides gras mono insaturés 73%	acides gras poly insaturés 12%
tournesol	12%	28%	60%
lin	10%	30%	60%
noix	7%	17%	76%

Extrait de « Cholestérol - No Yes », Ch. Brun
Éditeur : Éditions Amyris
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

huiles	acides linoléique	acides alpha linoléique
olive	**10g**	0,2 g
tournesol	**65g**	<0,2g
lin	**14g**	40 g
noix	**65g**	8g

Et plus précisément les huiles :

De bourrache *(Borrago officinalis L.)*

L'huile de bourrache fournit 25 % d'acide gamma linolénique (GLA) de la famille des acides gras poly-insaturés oméga 6. C'est à partir du GLA que sont fabriqués les prostaglandines (voir annexe).

En comparaison, l'huile de bourrache contient trois fois plus d'acide gamma linolénique que l'huile d'onagre !

D'onagre (Primevère du soir ou Belle de nuit ou Herbes aux ânes ou *Oenothera biennis lamarkiand)*

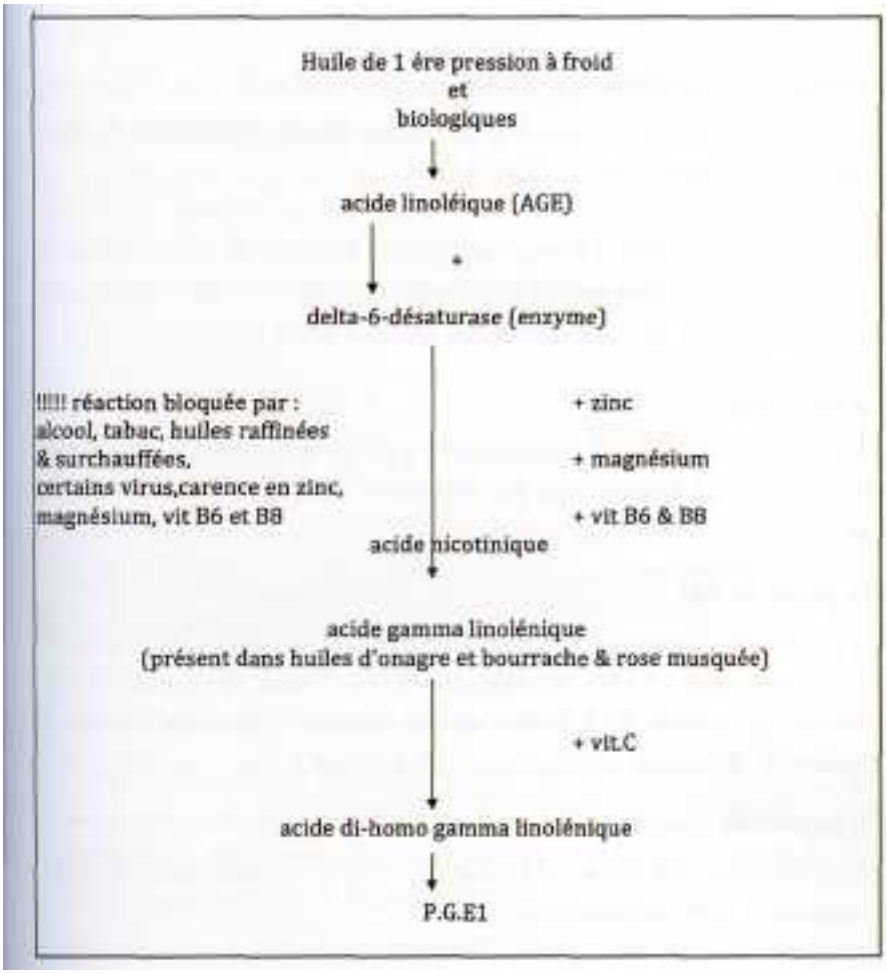
L'huile d'onagre contient deux acides gras insaturés et essentiels : l'acide linoléique (environ 70%), l'acide gamma linolénique (environ 9%).

Cet acide gamma linolénique a un effet hypocholestérolémiant et de plus, c'est un précurseur des prostaglandines (PGE1)

Rappel: la PGE1 agit sur:

- la dilatation des vaisseaux sanguins,
- la diminution de la pression sanguine,
- l'inhibition des thromboses,
- l'inhibition de la synthèse intracellulaire du cholestérol,
- elle ralentit l'agrégation plaquettaire (utile pour les suites d'infarctus),
- a une action anti-inflammatoire,
- elles active des lymphocytes T suppresseurs,
- elle prévient du syndrome pré-menstruel.

Extrait de « Cholestérol - No Yes », Ch. Brun
Éditeur : Éditions Amyris
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0



L'acide gamma linolénique est rare dans la nature, seules quelques substances en possèdent telles la bourrache et l'onagre, la *Rosa rubiginosa,* la spiruline, les feuilles de saule et le lait de femme.

Cependant, l'organisme humain peut le synthétiser à partir de l'acide cis linoléique contenu dans les huiles non hydrogénées et non raffinées, grâce à une enzyme : la delta 6 désaturase, potentialisée par le magnésium, le zinc; la vitamine B6 et la biotine (vit B8).

Mais comble de malchance, il existe beaucoup de facteurs qui bloquent cette synthèse ; tels que l'alcool, l'hypercholestérolémie, le vieillissement et les acides gras saturés, carence en zinc, diabète.

Extrait de « Cholestérol - No Yes », Ch. Brun
Éditeur : Éditions Amyris
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Christian Brun

Cholestérol - No Yes

Etudes et solutions naturopathiques

168 Seiten, kart.
erschienen 2016

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de