Avec des plantes bien choisies

Chassez les mauvaises graisses !

Un peu trop de cholestérol ou de triglycérides ? Des moyens naturels permettent d'équilibrer vos taux tout en douceur.

Votre médecin vous l'a dit, vos taux sanguins de graisses sont « limites », il va donc falloir modifier un peu votre hygiène de vie… Un excès de graisses dans le sang, même modéré, n'est jamais une bonne nouvelle : qu'ils'agisse des triglycérides ou du cholestérol, c'est tout de même l'ombre des maladies cardiovasculaires qui plane… Heureusement, des traitements naturels et sans inconvénients donnent des résultats remarquables et peuvent éviter l'aggravation.

La lécithine de soja

Obtenue à partir des graines de la plante (Glycine soja), **la lécithine a la faculté de dissoudre les graisses**, ce qui permet leur élimination.

De plus, elle renferme des substances qui, en agissant **sur le foie, font baisser le taux des graisses sanguines** ainsi que les taux de cholestérol total et de « mauvais » cholestérol, tout en élevant le HDL cholestérol ou « bon » cholestérol. Du sur-mesure !

Précisons que la valeur calorique de la lécithine de soja est négligeable et qu'**elle n'a absolument aucune action hormonale.** Elle se prend sous forme de gélules Arkogélules, par exemple, 3 par jour).

La levure de riz rouge

Traditionnellement utilisée en cuisine par les Chinois, elle présente un véritable intérêt médical. De nombreuses études ont démontré que **la levure de riz rouge contient une substance, la monacoline,** que l'on peut qualifier de « statine naturelle » (les statines sont les médicaments anticholestérol classiques). Il a été observé que **la monacoline peut faire baisser le taux de triglycérides** jusqu'à 24 % et le taux de « mauvais » cholestérol jusqu'à 33 %. La levure de riz rouge se prend en gélules (des Laboratoires Ineldea par exemple: dans ce produit, elle est associée à l'extrait de grenade pour son effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires ; 2 gélules par jour ; code ACL : 957 387 8).

La correction alimentaire

Les végétaux, fruits, légumes et céréales complètes (pain, pâtes, flocons complets…) contiennent des centaines de molécules et de fibres qui sont capables d'assurer la multiplicité des mécanismes de protection ; une solution toute simple consiste donc à leur faire toute la place dans l'alimentation, en réduisant d'autant la part des autres aliments.

La graine de lin

C'est la source végétale la plus riche en oméga 3, ces acides gras qu'il est indispensable de consommer. Ils réduisent, en effet, les taux de triglycérides, ralentissent les dépôts de cholestérol à l'intérieur des artères, réduisent la tension artérielle, améliorent la santé des artères et diminuent le risque d'obstruction d'une artère par un caillot sanguin. La graine de lin renferme aussi d'autres composants directement hypocholestérolémiants et bénéfiques au système cardiovasculaire. Une étude effectuée sur des femmes a montré, par exemple, que la consommation de 50 g de graines de lin moulues par jour, pendant quatre semaines, a fait baisser leurs taux de « mauvais » cholestérol de 18 %.

Le plus simple est de consommer le lin sous forme d'huile. Il faut être sûre de la qualité de son produit car l'huile est très fragile, sensible à la lumière et à la chaleur : elle se conserve uniquement au réfrigérateur. Préférez l'huile bio (huile de lin « Vigean », par exemple) et consommez-la rapidement et toujours non chauffée, à raison d'une cuillerée à soupe par jour.

La graine de lin, à moudre juste avant sa consommation et à mélanger avec un aliment type compote ou yaourt, apporte d'autres avantages : sa richesse en fibres et la présence de lignanes protecteurs de l'intestin dont on connaît aussi l'effet préventif sur le cancer du sein. Repérez aussi, au supermarché, les aliments « Bleu-Blanc-Cœur », enrichis en graines de lin.

Les phytostérols

Issus des végétaux, dont ils sont les composants, ils abaissent les taux de cholestérol total et de LDL cholestérol (le « mauvais ») en freinant leur absorption ; **ils préviennent également la formation des plaques d'athérome et les maladies du cœur.** Ils s'associent très bien aux statines, si nécessaire.

Les meilleures sources sont des huiles végétales de qualité biologique : soja, colza, noix, carthame, olive ou pépins de courge.