

# Les dangers du cholestérol

Thromboses, crises cardiaques, accidents vasculaires cérébraux... Un trop fort taux de «mauvais cholestérol», ou LDL, peut avoir des conséquences très graves. Les maladies cardiovasculaires représentent la première cause de mortalité en Algérie et sont responsables d'un décès sur quatre, selon une étude réalisée par l'Institut national de santé publique (INSP) et l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Quand il y a un trop-plein de cholestérol, il s'accumule dans les parois artérielles et forme alors des plaques d'athérome qui réduisent le calibre des artères, d'où le risque d'infarctus, d'AVC ou d'artérite des membres inférieurs. Il est donc très important de surveiller son cholestérol de très près.

Heureusement, il existe des traitements naturels à base de plantes capables de réguler la cholestérolémie.

### Solution Magpharm :

Cholesfytol, pour un bon taux de cholestérol !

Cholesfytol est un produit innovant et naturel pour aider à maîtriser le taux de cholestérol composé de levure rouge de riz de 2<sup>e</sup> génération et d'extrait sec d'olive :

- La levure rouge de riz de 2<sup>e</sup> génération contribue au maintien d'un taux normal de LDL-cholestérol. Cette forme spécifique offre une meilleure tolérance chez tous avec un minimum d'interaction.

- L'extrait sec d'olive va renforcer l'action de la levure rouge de riz en diminuant l'oxydation du LDL-cholestérol.



### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

## Thé à la cannelle et à la banane pour bien dormir

Le thé à la cannelle et à la banane, un incroyable allié sommeil. Une digestion trop lourde provoque des troubles du sommeil, et l'anxiété ou le stress ne permettent pas un sommeil réparateur. Boire une boisson chaude avant de se coucher facilite la digestion et aide à se détendre. Le thé à la cannelle et à la banane, très facile à préparer, a également l'avantage de combiner deux des principaux ingrédients favorables à l'endormissement. De plus, la banane est extrêmement riche en magnésium, qui facilite l'endormissement : une carence en magnésium est même l'une des causes les plus fréquentes d'insomnie. Elle est aussi bourrée de potassium, de fibres et de vitamines C, qui nourrissent le corps en encourageant les muscles à se détendre.

La cannelle vient rehausser le goût du thé, mais c'est aussi un puissant stomachique, c'est-à-dire qu'elle favorise la mobilité intestinale et aide donc à la digestion.

#### Ingrédients :

- Une banane
- Une pincée de cannelle
- De l'eau

#### Préparation :

Mettez une casserole d'eau à bouillir. Epluchez une banane, coupez les extrémités. Lorsque l'eau bout, jetez la banane dans la casserole et laissez chauffer le tout pendant 10 min. Versez le mélange dans une tasse de thé à l'aide d'une passoire pour le filtrer, et ajoutez une pincée de cannelle. C'est prêt !

On sirote cette potion magique en soirée avant d'aller dormir.

## Le saviez-vous... ?

Plusieurs études ont confirmé l'efficacité de la levure rouge de riz dans la lutte contre le cholestérol. En 2012, les autorités de santé européennes ont réaffirmé l'intérêt de la levure rouge de riz dans la diminution du taux de cholestérol sanguin.

La levure provient d'un champignon microscopique qui se trouve sur le riz et qui est cultivé depuis des siècles en Chine. C'est un micro-organisme appelé Monascus Purpureus qui produit un pigment rouge qui a donné son nom à la levure rouge de riz.

## La cannelle et le citron contre l'acné

Mélangez une cuillère à café de cannelle en poudre avec la même quantité de jus de citron.

Appliquez délicatement sur les boutons et pendant que vous y êtes appliquez sur le reste du visage. Laissez poser 15 minutes puis rincez. Répétez l'opération pendant plusieurs mois jusqu'à la disparition de vos boutons.

## Sachez que...

Le poivre noir améliore les troubles dépressifs et anxieux en stimulant la sécrétion de sérotonine. De plus, il serait légèrement aphrodisiaque par sa capacité à dilater les vaisseaux sanguins.

## Un stimulant du système immunitaire

Si vous êtes sujets aux maladies, et que votre système immunitaire connaît quelques difficultés à lutter contre les bactéries, faites le plein de betteraves. En effet, celles-ci ont le bienfait de stimuler et renforcer votre système immunitaire.

En bref, elle vous permet de lutter contre les rhumes, gripes et autres maladies, et vous évite de prendre des antibiotiques. Par ailleurs, elle soulage les maux de tête et peut agir dans le cadre de certains problèmes cutanés.

## Remède efficace contre la constipation

Une préparation à boire tous les matins, à jeun:

Bouillir une grande tasse de lait avec 1 et 1/2 cuillère à soupe de graines de fenouil, un bâtonnet de cannelle et une graine de cardamome.

Bouillir jusqu'à obtention de la moitié de la tasse. Laisser refroidir un peu, passer au passoire et boire tiède. A faire tous les matins sans faute et vous n'aurez plus jamais des problèmes de constipation.

## Une fleur bonne pour le foie et la digestion

La consommation de feuilles de pissenlit (tifaf) aiderait à nettoyer le foie en chassant ses toxines et permettrait également d'accroître la production de bile et de faciliter ensuite son évacuation vers l'intestin, ce qui réduirait certains problèmes digestifs.

## Pour faire baisser la glycémie

Traditionnellement utilisé pour mieux digérer, son fruit améliore aussi les analyses de sang.

La figue de Barbarie, également appelé karmouss n'ssara, est un fruit très apprécié au Mexique où il est préparé en confiture ou pour faire une boisson alcoolisée.

Les experts estiment que sa culture a débuté il y a environ 5 000 ans. En phytothérapie, c'est pour ses effets sur le taux de sucre sanguin que la pulpe du fruit est utilisée.

## Miel de fenouil contre la toux grasse

Aujourd'hui, il est reconnu que le fenouil (bes-bass) contient de la vitamine C, et il est toujours recommandé en cas de problèmes digestifs. Il est aussi conseillé contre la toux, en cas de règles douloureuses et d'allaitement.

Mélangez 10 g de graines de fenouil fraîchement broyées dans 100 g de miel. Laissez reposer 10 jours et filtrer.

Mettez une à deux cuillères à café de miel de fenouil dans une tasse d'eau chaude. Buvez une tasse plusieurs fois par jour.

## Beurre de laurier contre les rhumatismes

Concassez des baies de laurier (rand) séchées, les faire bouillir longtemps dans de l'eau de source. Filtrez quand l'eau est encore tiède. L'huile surnage et se fige. On la fait sécher, puis on la mélange avec de la cire ou de la graisse végétale. On la met au bain-marie pour obtenir une pommade. Appliquez sur les membres douloureux (foulures, rhumatismes...)

## La grenade, une protection cardiovasculaire

C'est l'oxyde nitrique qui lui confère cet effet protecteur. Il faut savoir que cet oxyde se trouve dans notre organisme en petites quantités et qu'il exerce une action sur la relaxation musculaire et sur la vasodilatation. Et qui plus est, il contribue à réguler la pression artérielle et la circulation sanguine. Ainsi, la grenade (rommane) assure l'apport d'oxyde nitrique, ce qui lui permet d'apporter de façon sûre une protection face aux problèmes cardiovasculaires.

## Masque antirides à la tomate

Dans une casserole d'eau bouillante, plongez deux tomates et ressortez-les immédiatement.

Otez la peau. Enlevez les pépins et écrasez la chair avec le jus d'un demi-citron. Ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive pour lier.

Appliquez sur le visage et laissez agir un quart d'heure avant de rincer.

Publicité