



LE CHOLESTEROL

Comment faire baisser le cholestérol ?

La lécithine de soja

Très riche en acides gras insaturés, elle régule le taux des lipides dans le sang. Elle a des propriétés émulsifiantes et limite les dépôts de cholestérol sur la paroi des artères. Elle favorise en outre le bon cholestérol et fait baisser le mauvais cholestérol.

Le germe de blé et l'huile de germe de blé

Le germe de blé contient de la vitamine E : anti-oxydant, protection du système cardio-vasculaire, baisse du cholestérol, apport en acides gras essentiels, omega 6 et 3, régulant également le taux de cholestérol et empêchant les dépôts sur les artères.

Le shiitake

En cure , protège le système cardio-vasculaire, fait baisser le taux de cholestérol. Très bonne cure pour ceux qui font souvent des repas gras et riches.

Chlorelle

Normalise la formule sanguine et abaisse le taux de cholestérol (à éviter pour les personnes très fatiguées ou âgées, car assez fort. Préférer la spiruline ou le shiitake)

Spiruline

Baisse du cholestérol et baisse des dépôts graisseux.

Graines de lin

1 à 5 cuill. à soupe de graines broyées par jour.

Les huiles

L'huile d'olive ou les huiles riches en omega 3: huile de colza, huile de noix, huile soja, huile

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**



LE CHOLESTEROL

de cameline, huile de chanvre. À utiliser toujours à froid pour les assaisonnements par exemple.

Les gélules

Les gélules d'oméga 3, les complexes omega 3, les gélules d'huile de lin ou de cameline.

Les huiles de poisson gras

Les probiotiques

Ils favorisent la dégradation du cholestérol intestinal, participe à sa métabolisation, et font baisser le taux de cholestérol sanguin.

Le romarin

Conseillé pour l'hypercholestérolémie.

Le thym

Recommandé pour les troubles circulatoires

Artichaut

Tonique cardiaque, il favorise l'élimination du cholestérol en trop. Dépuratif sanguin.

Ginseng

Anti-oxydant, détoxique le foie, fait baisser le cholestérol.

La levure de riz rouge

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**



LE CHOLESTEROL

Quelques produits «anti-cholesterol»

- Les tisanes «foie» à base de thym, romarin et artichaut
- Genevrier d'**Herbal gem** : elimine les excès de cholesterol.
- Le tilleul d'**Herbal gem** : fluidifie le sang.

Quelques conseils alimentaires

- Réduire au maximum les graisses et produits d'origine animale
- Diminuer la consommation de féculents (épaississent le sang)
- Éviter au maximum le sucre industriel
- Manger les fruits et légumes crus dans la mesure du possible

Au quotidien

Privilégier des huiles de table comme l'huile d'olive (que l'on peut cuire) + une huile au choix pour compléter, riche en omega 3 : soja, cameline, noix, etc... à réserver pour un usage à froid.

+ 1 à 2 bonne cuillère par jour de lécithine de soja, avant les repas (on peut la mélanger à un jus de fruits frais le matin, par exemple).

+ du germe de blé, à saupoudrer sur les salades par exemple

+ des tisanes tout au long de la journée, spéciales «foie» ou romarin ou thym, à alterner.

En cure

Une cure au choix : shiitake, chlorella, spiruline, huile poisson.

Pour les personnes qui se sentent lourdes, encrassées, une cure de chlorella ou de hepactif, suivie d'une cure de probiotique. En gardant, bien sûr, les conseils alimentaires cités plus haut.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**