



Parcours**Jouvence**

Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

## **La grande problématique du cholestérol**

### **Partie 5 : les traitements naturels**

# La grande problématique du cholestérol

## Partie 5 : les traitements naturels

Dans cette dernière vidéo à propos de cette énorme problématique du cholestérol, je vais vous parler des **traitements naturels**. Comment peut-on réduire le taux de cholestérol par des remèdes populaires ? Il existe des remèdes naturels pour réduire votre cholestérol. De plus, certains ingrédients se trouveront dans votre cuisine et vous pourrez les utiliser tous les jours pour vous attaquer à la problématique du cholestérol.

### Les remèdes naturels (de votre cuisine !)

#### Manger de l'ail

Parmi les conseils que l'on peut donner, il y a celui de **manger de l'ail**. Cela aide à lutter contre le cholestérol parce que l'ail est considéré comme un des traitements les plus efficaces grâce à son principe actif qui est **l'allicine**. Il a un effet bénéfique sur le profil lipidique et sur les vaisseaux sanguins.

Pour ceux que cela ne rebute pas, vous pouvez même **mâcher quelques gousses d'ail le matin et le soir avant de vous coucher**, principalement si vous dormez seul ! Cela fonctionne mieux que l'ail cuit. Par conséquent cet ail est utile pour réduire rapidement votre cholestérol.

### Boire de l'eau avec des graines de coriandre

Vous pouvez **boire du jus de graines de coriandre le matin**. Votre bon cholestérol augmentera et votre mauvais cholestérol va diminuer. Pour cela, portez à ébullition de l'eau avec des graines de coriandre puis laissez-les reposer toute la nuit pour qu'elles refroidissent. Prenez l'eau qui a été filtrée le matin.

### Ajouter du curcuma dans la nourriture

**Le curcuma** aide à réduire le dépôt de plaque dans vos artères. Il est également connu pour ses propriétés antibactériennes anti-inflammatoires. Il y a toute une série de bonnes choses avec le curcuma ! L'ajout fréquent de curcuma dans vos plats et vos préparations de légumes peut aider à réduire le cholestérol.

### Manger des graines de lin

Vous pouvez **manger des graines de lin entières ou les manger broyées avec un lait végétal**. Les graines de lin empêchent le cholestérol de s'accumuler dans vos artères. Cela les rend également moins enflammées. Si vous voulez réduire le mauvais cholestérol dans votre corps, vous devez manger 30 g de graines de lin chaque jour. C'est vraiment un remède naturel !

### Boire du thé vert

Vous pouvez **boire 1 ou 2 tasses de thé vert par jour**, car cela peut aider à contrôler l'hypercholestérolémie. Les antioxydants présents dans le thé vert

aident à limiter le mauvais cholestérol dans le corps et vous permettent de vous sentir léger et actif.

## Complément alimentaire : le Colmin

Plutôt que de prendre des statines dont je vous ai dit tout le mal, vous pouvez prendre des **compléments nutritionnels**.

### La levure de riz rouge

Le plus connu, c'est celui qui contient de **la levure de riz rouge**. J'utilise **le Colmin**. Cette levure est utilisée en Chine depuis très longtemps. Il s'agit de riz rouge sur lequel on a fait fermenter de la levure de *Monascus purpureus* qui est un champignon. La préparation est utilisée pour la fermentation du vin de riz rouge, la conservation et l'assaisonnement des aliments. Ces propriétés viennent du pigment rouge produit par cette fameuse levure. Il inhibe naturellement une enzyme à l'origine de la biosynthèse du cholestérol. **Différentes études cliniques ont montré que la levure de riz rouge diminue le LDL cholestérol (le mauvais) ainsi que les triglycérides et augmente le HDL cholestérol (le bon).**

### Composition du Colmin

- **Levure de riz rouge ;**
- **Taurine** : acide aminé qui abaisse le taux de cholestérol ;

- **Inositol hexanicotinate** : il constitue la nouvelle forme de niacine. Plusieurs recherches ont révélé que cette dernière était intéressante pour diminuer le LDL et augmenter le HDL ;
- **Coenzyme Q 10** : la levure de riz rouge pourrait avoir un effet négatif sur le coenzyme Q 10 comme on l'observe avec les statines. Pour éviter toute baisse de coenzyme Q 10 (qui est essentiel pour le bon fonctionnement du cœur), on en a rajouté dans la composition du Colmin ;
- **Stérols végétaux** qui sont des composés naturels qui permettent de diminuer le LDL.

**Posologie du Colmin : 4 à 6 gélules par jour.**

## La vérité sur le cholestérol

Voilà différentes solutions pour traiter l'hypercholestérolémie. J'aimerais maintenant avoir **une approche un peu plus philosophique.**

### Ouvrages à méditer

Je vous conseille de lire certains livres. Celui de Michel de Lorgeril intitulé « **Dites à votre médecin que le cholestérol est innocent, il vous soignera sans médicaments** » est très intéressant. Il a également écrit « **Cholestérol : mensonges et propagande** ».

Tous ces travaux ont été repris par différents professeurs. Dans « [Le guide des 4000 médicaments utiles, inutiles ou dangereux](#) », écrit par Philippe Even et Bernard Debré, on retrouve également cette idée. Je vous conseille également « [La vérité sur le cholestérol](#) », toujours du professeur Philippe Even.

Ces livres sont remarquables parce qu'ils mettent en lumière **la constante manipulation depuis plus de 30 ans par de grands laboratoires, des experts, des médecins, des médias** dans le seul but d'augmenter la vente de médicaments inutiles et même potentiellement dangereux! Je vise ici de nouveau les statines.

### On vous manipule !

N'oubliez pas que si la relation statistique entre l'augmentation du cholestérol et celle des maladies cardiovasculaires est établie, il existe comme je vous l'ai longuement expliqué, des facteurs de risque comme **le stress, le surpoids, la sédentarité, le diabète**. Tout cela fait conjointement monter ces 2 paramètres et ils n'ont pas de relation directe avec eux.

D'ailleurs, dans les plaques d'athérome, on trouve 70 % de fibrose et 30 % de lipides, dont seulement 10 % de cholestérol. La partie lipidique occupe en général le centre et confère une certaine souplesse à la lésion. Cela contribue à ce que celle-ci soit moins sténosante.

**Le cholestérol n'est pas le facteur principal qui bouche les artères comme on vous le fait croire !** En réalité, il n'existe aucune preuve qu'en diminuant le taux de cholestérol, on diminue aussi le risque cardiovasculaire. C'est Michel

de Lorgeril qui le dit et il est cardiologue au CNRS et à la faculté de médecine de Grenoble.

### Le danger des médicaments allopathiques

Un autre point de réflexion intéressant est que la réduction de cholestérol par différents médicaments (fibrates, statines, inhibiteurs d'absorption) n'a aucun effet sur la mortalité observée en prévention primaire ou secondaire dans les pathologies vasculaires.

En revanche, ces médicaments ont de **nombreux effets secondaires** comme les altérations musculaires, la résistance à l'insuline, l'augmentation des risques de pathologies infectieuses et de cancers parce qu'ils sont immunosuppresseurs. On retrouve également la toxicité pancréatique, rénale et osseuse, la dégénérescence maculaire, l'accélération du déclin cognitif.

Par la puissance de ses moyens, l'industrie pharmaceutique a minimisé ces complications et magnifié quelques résultats, oubliant au passage les études contradictoires. Cette même industrie a fait baisser les normes admises du cholestérol au niveau de celui des orangs-outans végétariens de Sumatra, c'est-à-dire qu'**avec les normes actuelles de cholestérol, toute la population belge et française doit normalement prendre des statines** ! On voit bien que le but est totalement commercial...

Cette décision est importante, car les pathologies vasculaires représentent 35 % des décès, tous âges et sexes confondus et au sein de ceux-ci, 70 % sont le fait d'une fibrillation ventriculaire, mort subite ou dans l'heure qui suit les premiers symptômes.

Il faut donc faire attention à ces problématiques de maladies cardiovasculaires qui restent la cause de décès numéro 1 de nos jours.

En conclusion...

### Les oméga 3

Les acides gras oméga 3 ont un rôle essentiel.

#### Bienfaits des oméga 3

- **Stabilisent le rythme cardiaque** à la dose de 1 g par jour, en particulier en post infarctus ;
- **Équilibrent le système nerveux sympathique ;**
- **Augmentent la résistance à l'ischémie.**

Ce sont les meilleurs lipides pour toutes ces problématiques de cholestérol. Les études épidémiologiques sont tout à fait parlantes en ce qui concerne la conduite à tenir pour protéger efficacement les patients d'un accident vasculaire. Pour cela, il faut **arrêter le traitement hypolipémiant et le remplacer par un apport régulier en acides gras oméga 3.**



## Attention à votre hygiène de vie

Vous allez aussi remettre en cause l'importance que l'on accorde au cholestérol. Il faut plutôt insister sur **les cofacteurs de risques** dont je vous ai abondamment parlé comme le surpoids abdominal, l'hypertension, le diabète non équilibré, ainsi que l'arrêt du tabac.

Il faut **lutter contre la sédentarité** et suivre **le régime méditerranéen** en ayant une alimentation variée, riche en fruits et légumes frais, salades de saison, légumes secs, fruits à coque, céréales peu raffinées, œufs bio, poissons, laitages fermentés de chèvre et de brebis, de l'huile d'olive, des herbes aromatiques. Vous pouvez consommer cela avec un peu de vin ou de thé pour les polyphénols.

### Privilégiez la qualité

À ce niveau, je me permets aussi d'insister une fois de plus sur **l'importance d'une alimentation bio sans pesticides** qui respecte la chaîne alimentaire traditionnelle. Je vous ai déjà donné l'exemple des œufs de poules élevées au maïs qui sont pauvres en oméga 3, à l'inverse des œufs de poules qui sont élevées en totale liberté.

## La problématique des margarines

Je voudrais terminer en vous parlant d'une dernière chose parce que dans le cadre de toute cette problématique du cholestérol, au niveau business et au niveau publicitaire, on évoque beaucoup les margarines qui sont bonnes pour

le cœur. On vous propose beaucoup de margarine sur le marché, mais toutes ne sont pas intéressantes, car comme vous le savez, **les margarines contiennent beaucoup d'acides gras trans, ce qui est très mauvais pour le cholestérol.**

### Quelle margarine choisir ?

Une étude a été faite et montre que **Primevère bio cuisson** et **Saint-Hubert oméga 3** sont celles qui se rapprochent le plus du produit idéal.

Dans une grande étude, il y a eu un test de 10 margarines santé et dans l'ensemble, le ratio oméga 6 — oméga 3 est plutôt bon. Ce rapport idéal tourne autour de 4 et descend même en deçà pour les produits Saint-Hubert.

- Il y a 3 mauvais élèves qui sont Fruit d'or et Fruit d'or équilibre qui sont proches de 13 au niveau du rapport oméga 3 — oméga 6. Le plus mauvais de tous, c'est Tournolive qui a un rapport qui plafonne à 224 !
- Le grand gagnant, et c'est vraiment ce que je vous conseille, c'est **la margarine Saint-Hubert oméga 3**. C'est la meilleure et elle a le goût le plus agréable.

### Pour conclure

En conclusion de toutes ces vidéos sur le cholestérol, je vous rappelle que **le cholestérol est une molécule indispensable** à la digestion des acides biliaires, aux structures tissulaires constituant les parois cellulaires, à l'équilibre hormonal puisqu'il est précurseur de toutes les hormones stéroïdes. Au niveau du sang,

c'est un transporteur d'acides gras qui est le marqueur surtout de vos habitudes alimentaires au niveau des sucres, du gras, de l'alcool, de votre mode de vie, du tabac, de la sédentarité et du stress.

**L'identification et le traitement des causes sont ce qu'il faut faire. La solution n'est certainement pas dans la prise de statines !**