

LE CHOLESTEROL, explications :

Le cholestérol est une substance qui fait partie des lipides (graisses) que l'on retrouve dans la circulation sanguine et dans les cellules de l'organisme. Il fait partie intégrante d'un corps en bonne santé puisqu'il entre dans la composition des membranes, des hormones et participent à d'innombrables fonctions vitales. Mais, un taux élevé de « mauvais » cholestérol dans le sang est un facteur de risques majeur pour la santé.

Le cholestérol et les autres lipides ne se dissolvent pas dans le sang et doivent être transportés par des cellules transporteuses spéciales : « les lipoprotéines ».

Parmi ces lipoprotéines on distingue la LDL (de l'anglais : low-density lipoprotein) et la HDL (de high-density lipoprotein).

La lipoprotéine L. D. L. est celle qui majoritairement transporte le cholestérol dans le sang. Si elle circule en excès, elle s'accumule au niveau des parois des artères notamment celles qui arrivent au coeur et au cerveau. Petit à petit elle peut même conduire à la formation d' une plaque épaisse et dure qui « bouche » les artères. C'est pour cela qu'on parle de risques d'accident cardio-vasculaire accrus.

La lipoprotéine H. D. L. transporte un quart à un tiers du cholestérol circulant. Les experts médicaux pensent que cette H. D. L. a pour rôle de transporter le cholestérol des artères vers le foie. Certains croient même que cette H. D. L. de limiter la formation des plaques.

Ce transporteur de cholestérol est connu sous le nom de « bon » cholestérol car son niveau élevé semble protéger contre les problèmes cardio-vasculaires.

Le corps se procure du cholestérol de deux façons : c'est majoritairement le foie qui fabrique le cholestérol mais celui-ci peut aussi être apporté par l'alimentation. L'alimentation d'origine animale en contient, l'alimentation d'origine végétale en est exempte.

Les acides gras saturés sont les nutriments qui augmentent le plus le mauvais cholestérol.

L'alimentation et une certaine activité physique sont des facteurs qui influencent positivement le taux de cholestérol.

D'autres options peuvent se révéler efficaces pour aider à dominer un excès de « mauvais » cholestérol :
Le **policonasol**, les **oméga-3**, la **lécithine de soja...**

Le **policonasol** aide à **freiner** la fabrication par le foie du **cholestérol** qui, s'il est en excès, encombre nos artères. Il est extrait de la canne à sucre. (Saccharum officinarum, L.).

Sa bonne tolérance et son efficacité lui donnent une place privilégiée auprès des **oméga-3**, de la **lécithine de soja** et de la **vitamine E** parmi les amis naturels de vos artères. C'est pourquoi Boutique Nature les a **associés** pour agir en **baissant le LDL*** et augmentant le HDL. Alors n'hésitez plus, et choisissez la voie naturelle : adoptez une alimentation adaptée à votre profil lipidique et faites de la marche le plus souvent possible...

Si votre santé dépend pour 60% de votre hérédité, votre façon de vivre et de vous alimenter peut influencer votre bien-être, votre forme et votre espérance de vie.

Les mots pour le dire:

* L'excès de « mauvais » cholestérol LDL est préjudiciable à la SANTE

Le durcissement des artères est associé à un taux de LDL anormalement élevé. Celui-ci étant le moyen de transport du cholestérol il le dépose dans les artères qu'il « bouche » sous forme de plaques.

Cela empêche le sang de circuler normalement vers et dans organes. Au niveau du cœur ou du cerveau il entre dans la liste des causes qui augment les risques de problèmes et d'attaques vasculaires.