

Christian Brun

Cholestérol - No Yes

Extrait du livre
[Cholestérol - No Yes](#)
de [Christian Brun](#)
Éditeur : Éditions Amyris



<http://www.editions-narayana.fr/b21550>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
<http://www.editions-narayana.fr>



Table des matières

Introduction	5
---------------------	----------

Partie 1

Le cholestérol	9
1 - Les lipides	12
2 - Rôle général des lipides dans l'organisme	14
3 - Structure chimique des lipides	18
4 - Catabolisme et anabolisme lipidiques	30
5 - Digestion et absorption des lipides	36
6 - Les lipoprotéines	47
6 - Synthèse des LDL récepteurs cellulaires.....	58
7 - Mécanismes d'auto-régulation de la concentration cellulaire en cholestérol	60
8 - Signes biologiques.....	64
9 - Signes cliniques classiques et naturopathiques	67
10 - Signes cliniques visibles	67
Notes de la partie 1	70

Partie 2

Les facteurs prédisposant	75
Les facteurs nutritionnels	76
L'hérédité	76
L'insuffisance hépatique.....	77
Le tabac	77
L'alcool.....	78
Le diabète	81
L'obésité	82
La sédentarité	84
L'hypothyroïdie.....	85
Le sexe	86
La pilule contraceptive	86
Les stress	87

Partie 3

Stratégie naturopathique relevant du bon sens et de la logique	91
1 - Les grands principes de la réforme alimentaire	91
2 - Exercices physiques	101
3 - Gérer le stress	101
4 - Les compléments alimentaires naturopathiques	105

5 - Vitaminothérapie et Oligothérapie	112
6 - Les antioxydants.....	120
7 - Phytologie	122
8 - Aromathérapie.....	124
9 - Homéopathie	125
10 - Organothérapie.....	126
11 - La levure de riz rouge	127
12 - Divers	128
13 - Plaisir, partage et acceptation	128
Et l'allopathie?	130
Conclusions	133
Les dix commandements pour vivre avec un cœur sain	137

Annexes

Annexe 1	141
Les prostaglandines.....	141
Famille des PGE	142
Les thromboxanes	145
Les leucotriènes	145
Le PAF acéther	146
Le phosphatidyl-inositol-diphosphate (PIP 2)	146
La prostacycline	146

Annexe 2	148
Les pigments biliaires	148
Les sels biliaires	150
Annexe 3	153
Les œufs	153
Le beurre.....	154
Les margarines	155
Les fromages	156
Les poissons.....	157
Le chocolat	159
Les allégés	160
Bibliographie	161
Table	162
Du même auteur	166

Le sexe

Les différentes statistiques démontrent que les hommes sont plus enclins à la cholestérolémie que les femmes. Cela peut certainement s'expliquer par la sécrétion des hormones sexuelles féminines œstrogéniques qui élèvent le taux des HDL.

La pilule contraceptive

Le risque de pathologies cardio-vasculaires y compris l'hypertension artérielle, est augmenté par quatre pour la femme qui prend la pilule, avant 40 ans ! Ce même risque est élevé à dix pour celle qui prend la pilule après 40 ans !

La pilule est constituée de deux genres de substances hormonales: les œstrogènes et les progestatifs.

Les problèmes néfastes sur le plan vasculaire de la pilule sont liés aux effets secondaires enregistrés par le foie.

Ainsi, les œstrogènes synthétiques contenus dans la pilule augmentent les VLDL hépatiques, + une diminution des LDL et + une augmentation des HDL ce qui est favorable en soi.

Cependant, en plus de ces effets sur la synthèse des lipoprotéines, les œstrogènes ont un effet diabétogène ainsi qu'un effet hypertensif auquel s'ajoutent des modifications de l'agrégation des plaquettes sanguines donc de la coagulation.

Toutes ces modifications favorisent bien entendu le risque de formation de caillot donc de thrombose et d'hypertension artérielle.

Les œstrogènes contenus donc dans la pilule augmentent la pression artérielle, augmentent la glycémie, augmentent également la lipidémie et modifient certains paramètres de la coagulation sanguine.

Quant aux progestatifs synthétiques utilisés dans la pilule, ils ont peu d'effet sur les LDL mais par contre, ils abaissent très sensiblement les VLDL ainsi que le taux des HDL, ce qui est très défavorable pour les vaisseaux sanguins.

Les progestatifs eux aussi possèdent des effets diabétogènes et hypertensifs indiscutables.

L'effet globale de la pilule est donc :

- diminution des LDL,
- diminution des HDL,
- augmentation des VLDL.

Bien entendu, le facteur de risque que représente la prise de la pilule doit être apprécié en fonction des autres facteurs de risque.

Cependant, le fait d'associer **pilule + diabète** multiplie le risque cardio-vasculaire et hypertensif par quatre !

Et si on associe **diabète + pilule + tabac** ; le risque cardio-vasculaire et hypertensif est multiplié par dix !

Et, comble de malchance si on ajoute **pilule + diabète + tabac + hypertension**; le risque est multiplié par 75, ce n'est plus un risque, mais **un suicide**.

On comprend suite à cette étude très succincte pourquoi les médecins prescrivent des analyses sanguines et font une recherche des facteurs de risque avant de conseiller et de prescrire la pilule à la jeune fille ou à la jeune femme, ce n'est pas sans risque !

Les stress

Nous avons tous entendu parler de l'hypertension brutale du PDG, de l'homme d'affaires, bref de l'homme d'action, mais qui ne sait plus la valeur des mots relaxation et détente.

Physiologiquement, suite aux travaux du neuro-physiologiste Canadien H. Selye, nous savons comment agit le stress (positif ou négatif) sur le système cardio-vasculaire et donc sur l'hypertension artérielle :

- le stress répété qualitativement et quantitativement, provoque des réactions hormonales telles qu'une décharge de substances (adrénaline et noradrénaline) appelées catécholamines, hormones de la médullo-surrénale.

Cholestérol



Etudes et solutions
naturopathiques

Christian Brun
Editions Amyris

Christian Brun

[Cholestérol - No Yes](#)

Etudes et solutions naturopathiques

168 pages, broché

publication 2016



acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain

www.editions-narayana.fr