

# Christian Brun

## Cholestérol - No Yes

Reading excerpt

[Cholestérol - No Yes](#)

of [Christian Brun](#)

Publisher: Éditions Amyris

Cholestérol



Etudes et solutions  
naturopathiques

Christian Brun  
Éditions Amyris

<http://www.narayana-verlag.com/b21550>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

<http://www.narayana-verlag.com>



# Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>5</b>
---------------------	----------

## Partie 1

<b>Le cholestérol</b>	<b>9</b>
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
<b>Notes de la partie 1</b>	<b>70</b>

## Partie 2

<b>Les facteurs prédisposant</b>	<b>75</b>
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

<b>Stratégie naturopathique relevant du bon sens et de la logique</b>	<b>91</b>
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
<b>Et l'allopathie?</b>	<b>130</b>
<b>Conclusions</b>	<b>133</b>
<b>Les dix commandements pour vivre avec un cœur sain</b>	<b>137</b>

## Annexes

<b>Annexe 1</b>	<b>141</b>
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

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

## 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, pb  
publication 2016



**order**

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)