

Les réflexes naturels pour une santé artérielle optimale

Les alliés nutritionnels quotidiens

- Ail : Consommez 2 à 3 gousses crues par jour pour réduire la pression artérielle systolique et diastolique.
- Noix : Intégrez 30g de noix non salées quotidiennement pour améliorer la fonction endothéliale et réduire le cholestérol LDL.
- Curcuma : Associez-le systématiquement à une pincée de poivre noir pour favoriser l'absorption de la curcumine et ses effets anti-inflammatoires.
- Fibres solubles : Visez un apport de 25 à 30g par jour via l'avoine et les légumineuses pour limiter l'absorption du cholestérol.

Boissons et infusions bienfaitantes

- Thé vert : Buvez 3 tasses par jour pour apporter des catéchines qui améliorent la souplesse artérielle.
- Feuilles d'olivier : Consommez 1 à 2 tasses d'infusion par jour pour profiter des propriétés hypotensives de l'oleuropéine.

Apports essentiels et limites à respecter

- Magnésium : Assurez un apport quotidien de 300 à 400 mg pour favoriser la relaxation des parois artérielles.
- Oméga-3 : Visez 250 mg par jour via des poissons gras (sardines, maquereaux) pour maintenir une fonction cardiaque normale.
- Sel : Limitez strictement votre apport à moins de 5 grammes par jour (environ une cuillère à café) pour contrôler la pression artérielle.

Précautions indispensables

- Avis médical : Consultez impérativement votre médecin avant d'intégrer ces remèdes, particulièrement si vous suivez un traitement anticoagulant.
- Interactions médicamenteuses : Soyez vigilant, car l'ail et les compléments à base d'oméga-3 peuvent interagir avec certains traitements médicamenteux.