

# Les 13 Solutions Naturelles expliquées par le Dr Bryan ARDIS, 13 Molécules qui font régresser l'Athérosclérose et qui se trouvent dans 13 Nutriments

## **Molécule N°1: dans Le Jus de Pamplemousse**

Le jus de pamplemousse augmente les taux sanguins d'Atorvastatine. Vous savez ce que fait l'Atorvastatine? Elle fait régresser l'artérosclérose. C'est une hormone produite par votre corps. Et plus vous mangez de sel, plus votre corps produit d'Atorvastatine. Et cela aide à prévenir... le durcissement des artères, qui augmente votre tension artérielle.

Moins vous prenez de sel, plus votre taux d'Atorvastatine est bas, et vous développez alors un durcissement de vos artères et des caillots sanguins ou des plaques dans vos artères.

**Serum concentrations and clinical effects of atorvastatin in patients taking grapefruit juice daily**  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3175512/>

## **Molécule N°2: Le Magnésium**

Magnésium, le titre de l'article est : "L'apport en magnésium est inversement associé à la calcification de l'artère coronaire." Ainsi, à mesure que vous prenez plus de magnésium, vous n'avez pas de calcification de vos artères, appelée artérosclérose. Ainsi, si vous ne prenez pas de supplément de magnésium, vous développez des artères calcifiées, ce qui entraîne un durcissement de vos artères appelé artérosclérose.

500 milligrammes de magnésium chaque jour, tout le monde devrait en prendre.

**Étude Framingham sur le rôle du Magnésium dans la Santé Cardiovasculaire**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24290571/>  
<https://www.jacc.org/doi/10.1016/j.jcmg.2013.10.006>

## Molécule N°3: La Vitamine D

Nos résultats soutiennent les effets cardioprotecteurs de la supplémentation en vitamine D et sont conformes à un vaste essai clinique avec 10 000 patients chez lesquels une carence en vitamine D a été associée à des maladies cardiovasculaires graves ou multiples, incluant l'hypertension artérielle, la maladie coronarienne, la cardiomyopathie, l'hypertrophie du cœur et le diabète", voici notre vitamine D3, vous devriez prendre la dose minimale de vitamine D3 si vous avez une maladie du cœur.

### **Role of Vitamin D in Atherosclerosis**

<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCULATIONAHA.113.002654>

## Molécule N°4: La Bromélaïne de l'Ananas

La bromélaïne améliore ou détruit l'athérosclérose. Donc, si vous souffrez d'athérosclérose, la bromélaïne à elle seule aide à la faire régresser. Cela est connu depuis 2022, du moins c'est ce qui vient d'être publié dans la revue Antioxidants en 2023, l'année dernière. Très bien, alors quelles ont été leurs conclusions? Notre étude révèle un nouveau mécanisme moléculaire sous-jacent aux effets protecteurs de la bromélaïne sur l'athérosclérose. La bromélaïne est une substance présente dans les extraits de tiges d'ananas. Archives des sciences médicales. Regardez ça.

La bromélaïne améliore ou détruit l'athérosclérose. Donc, si vous souffrez d'athérosclérose, la bromélaïne à elle seule aide à la faire régresser. Cela est connu depuis 2022, du moins c'est ce qui vient d'être publié dans la revue Antioxidants en 2023, l'année dernière.

### **Journal "Antioxydants", la Bromélaïne**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9855131/>

## Molécule N°5: La Méthionine

Ils ont trouvé que la dose de méthionine utilisée dans l'expérience inhibait le processus d'athérogenèse

Il y a eu aussi des modifications régressives dans le foie et les reins. Ah, cela faisait donc régresser les effets de durcissement des artères de leur corps. J'ai peut-être oublié de souligner quelque chose. L'avant-dernière phrase commence par ceci:

“On pourrait s'attendre à ce qu'un régime riche en méthionine puisse rétablir le taux de cholestérol du profil lipidique ou provoquer la régression des modifications athéroscléreuses.”

**Basic research The influence of diet supplementation with methionine on the pathomorphological changes of rabbit organs in experimental atherosclerosis**

<https://www.academia.edu/74156278/>

**Basic research The influence of diet supplementation with methionine on the pathomorphological changes of rabbit organs in experimental atherosclerosis**

## **Molécule N°6: La NAC, N-Acétyl-Cystéine**

Un traitement avec de la NAC dans l'eau de boisson pendant 12 semaines diminuait la taille de la lésion athéroscléreuse. La NAC peut offrir une protection contre le développement de l'athérosclérose.

Effet anti-athérosclérotique donc une régression de l'athérosclérose

**N-acetylcysteine inhibits atherosclerosis by correcting glutathione-dependent methylglyoxal elimination and dicarbonyl/oxidative stress in the aorta of diabetic mice**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7821347/>

## **Molécule N°7: L'Extrait de Racines de Réglisse**

Lorsque l'extrait de racines de réglisse était utilisé en supplément. Ils ont également constaté une diminution des taux de lipides plasmatiques, une diminution du taux de cholestérol total et de la tension artérielle avec juste l'extrait de racines de réglisse. Qui dit mieux? Qu'est-ce que la CIMT?

Elle a aussi diminué la CIMT. CIMT veut dire épaisseur de l'intima-média carotidienne

Alors comme je vous ai montré ces petites images de l'épaississement de la paroi artérielle avec la plaque, ils appellent cela le CIMT. Et bien la racine de réglisse peut même faire régresser cela alors que les vaisseaux se dilataient et que la plaque s'accumulait pour obstruer le flux sanguin, ceci l'a fait régresser. L'extrait de racine de réglisse l'a fait. Ils ont découvert qu'après une année de consommation de réglisse, la largeur moyenne de leurs vaisseaux sanguins, leur taux de cholestérol, leur taux de LDL et leur tension artérielle avaient diminué. Ceci suggère que la réglisse peut atténuer le développement de l'athérosclérose et des maladies cardiovasculaires associées.

**Antiatherosclerotic effects of licorice extract supplementation on hypercholesterolemic patients: increased resistance of LDL to atherogenic modifications, reduced plasma lipid levels, and decreased systolic blood pressure**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11882402/>

## Molécule N°8: L'Artémisinine

L'Artémisinine réduit l'athérosclérose". À l'intérieur de l'absinthe se trouve l'artémisinine. Et ils ont découvert que l'artémisinine réduisait l'athérosclérose.

C'est génial. Et ils ont publié leur conclusion: L'artémisinine a atténué le développement de l'athérosclérose chez des souris nourries à un régime riche en graisses qui avaient une déficience en Apo E (Apolipoprotéines E) assortie d'une moindre abondance de réponses inflammatoires, comme la CRP dans votre sang. Ils ont vu cela baisser. Très bien. Que signifie atténué? L'artémisinine a atténué signifie qu'elle s'est affaiblie en force, en valeur ou en ampleur ou a perdu de sa force. Très bien. L'artémisinine a donc pu arrêter ou réduire le développement de l'athérosclérose.

**Artemisinin Reduces Atherosclerosis in Apolipoprotein E Deficient Mice**

[https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/atvb.40.suppl\\_1.346](https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/atvb.40.suppl_1.346)

**Artemisinin alleviates atherosclerotic lesion by reducing macrophage inflammation via regulation of AMPK/NF-?B/NLRP3 inflammasomes pathway**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31094238/>

## Molécule N°9: La Cannelle

Il a été démontré que la cannelle inhibe le processus d'athérosclérose. De plus, l'extrait aqueux de cannelle, c'est-à-dire une version alcoolisée liquide, a inhibé l'expression du CD36, ce qui est la preuve de son potentiel dans la prévention des maladies vasculaires coronariennes athéroscléreuses. Qui dit mieux? La cannelle.

**Spices and atherosclerosis**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6266658/>

**Archives of Medical Science: Atherosclerotic Diseases**

**Cinnamon: a nutraceutical supplement for the cardiovascular system**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11155465/>

Indian Journal of Traditional Knowledge, Natural Remedies for Heart Disease

## Molécule N°10: La Curcumine

La curcumine est un remède naturel contre l'athérosclérose. La curcumine est une épice également connue sous le nom de curcuma. Des preuves expérimentales substantielles suggèrent que la curcumine prévient le dysfonctionnement endothérial, la prolifération et la migration des cellules musculaires lisses ainsi que la formation de cellules spumeuses, et module la polarisation des macrophages. Qu'est ce que tout cela veut dire? La curcumine neutralise également les réponses inflammatoires, ce qui conforte son application potentielle dans le traitement de l'athérosclérose.

### **Curcumin as a Natural Remedy for Atherosclerosis: A Pharmacological Review**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34279384/>

## Molécule N°11: La Mucuna Pruriens

Ils ont publié que la mucuna pruriens présentait une efficacité contre la maladie cardiovasculaire et le diabète et que la mucuna pruriens inhibait la peroxydation lipidique, un facteur de dommages causés par les radicaux libres dans les maladies cardiaques. Ils ont constaté qu'à raison de 200 mg par kilo de poids corporel prise chaque jour, elle exerçait un effet anti-glycémie maximal après six semaines. Elle a diminué le taux de sucre dans le sang au bout de six semaines à cette dose. Leur conclusion était que des plantes comme l'arjuna, l'ail, la cannelle et d'autres formulations sont très utiles pour traiter la maladie cardiaque.

### **Effets Anti-Péroxydation Lipidique de la Mucuna Pruriens**

#### In Vitro Lipid Peroxidation and Antimicrobial Activity of Mucuna pruriens Seeds

[https://www.researchgate.net/figure/Effect-of-methanol-extract-of-Mucuna-pruriens-on-lipid-peroxidation\\_fig1\\_43561206](https://www.researchgate.net/figure/Effect-of-methanol-extract-of-Mucuna-pruriens-on-lipid-peroxidation_fig1_43561206)

## Molécule N°12: La Mélisse

La mélisse sous la forme d'extraits, d'huile essentielle et de composés isolés- ont été confirmés dans les études précliniques sur les animaux, comme l'effet antiarythmique celui de chronotrope et dromotrope négatifs, ceux-ci sont tous liés au cancer, un effet hypotensif, elle réduit la tension artérielle, un effet vasorelaxant, elle détend vos artères durcies et l'effet de diminution de la taille de l'infarctus. Vous avez une crise cardiaque, cela réduit les dégâts causés à votre cœur.

## ***Melissa officinalis L. as a Nutritional Strategy for Cardioprotection***

**<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8100328/>**

### **Molécule N°13: L'extrait de Guggul**

Il existe une autre étude sur l'Athérosclérose et la stéatose hépatique non alcoolique selon laquelle l'athérosclérose est prévenue

par un complément alimentaire naturel contenant du curcuma, du chardon marie et de l'extrait de guggul. De l'acide chlorogénique a été donné à des souris nourries avec un régime riche en graisses. Maintenant, l'athérosclérose est prévenue par, j'ai souligné le guggul, g-u-g-g-u-l pour une bonne raison.

**[NAFLD and Atherosclerosis Are Prevented by a Natural Dietary Supplement Containing Curcumin, Silymarin, Guggul, Chlorogenic Acid and Inulin in Mice Fed a High-Fat Diet](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28505074/)**

**<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28505074/>**