

Infarctus, une question de (sur)vie

Il n'épargne aucune famille.

Il ne laisse même pas le temps de se dire au revoir.

Vous avez certainement déjà vécu la perte d'un proche, emporté subitement par un infarctus. Selon la Fédération Française de Cardiologie, il y aurait chaque année en France 120 000 infarctus, qui mèneraient à 40 000 décès [1]. Cela représente une personne sur 3 !

Mais comment être sûr que vous ne serez pas le prochain ?

Stress, nourriture trop riche, surconsommation de médicaments... notre mode de vie est devenu le terrain idéal pour les maladies cardio-vasculaires.

Si vous avez des antécédents familiaux ou si vos examens médicaux sont au rouge, votre médecin vous dira sûrement de :

- Perdre du poids
- Faire plus d'exercice
- Surveiller votre alimentation.

A l'issue de la consultation, il vous tendra une ordonnance avec des anticoagulants - le plus connu étant l'aspirine.

Mais attention ! On sait aujourd'hui que la prise quotidienne d'anticoagulants augmente le risque d'hémorragie interne [2].

Si vous voulez éviter l'infarctus sans risquer un AVC (et inversement), je vous recommande d'aller... vous promener en pleine nature !

En lisant les conseils ci-dessous, vous allez voir que les plantes recèlent des remèdes souvent bien plus efficaces que les médicaments.

C'est pour vous les faire découvrir que j'ai fait appel à Christophe Bernard, l'un des meilleurs herbalistes français.

Dans ce numéro spécial de *Plantes & Bien-Être*, il partage avec vous sa stratégie pour le cœur en 3 axes :

- Lutter contre l'insuffisance cardiaque
- Désencrasser vos artères
- Diminuer l'hypertension

Cette plante redonne du souffle à votre cœur

Pour lutter contre l'insuffisance cardiaque, Christophe Bernard vous recommande une plante très commune de nos campagnes : on la trouve dans les haies et à la lisière des bois.

Cet excellent **tonique cardiaque** peut être pris sur de longues périodes, sans aucune toxicité connue pour l'organisme. Au fil des mois vous devriez sentir votre cœur battre plus lentement et plus fort.

Et en plus, cette plante est délicieuse en tisane !

Notre spécialiste vous explique dans ce numéro de *Plantes & Bien-Être* comment la choisir, comment la ramasser, la conserver et la préparer.

En cas d'arythmie cardiaque, vous pouvez compter sur l'**agripaume** : **aussi appelée « cardiaque », cette plante est utile contre les palpitations liées à la peur et l'anxiété. Vous découvrirez aussi que le marrube, lui, peut aider à venir à bout d'une arythmie cardiaque.** Seul hic, le goût de ces deux plantes est vraiment très désagréable. Christophe Bernard vous indique sous quelle forme et dans quelle quantité les prendre pour profiter de tous leurs bénéfices sans avoir à faire la grimace.

Le trio qui ramone les artères

Dans son dossier spécial, Christophe Bernard vous donne trois plantes du jardin efficaces sur les plaques d'athérome, ces accumulations de corps gras dans nos artères à l'origine des thromboses (formation d'un caillot qui peut dégénérer en infarctus ou en AVC) :

- Le romarin est connu pour limiter le stress oxydatif, responsable de la formation d'athérome. Notre expert vous explique sous quelle forme le consommer pour renforcer son efficacité.
- L'olivier a la réputation d'agir contre l'oxydation du LDL cholestérol. Mais ses feuilles sont coriaces : suivez précisément les conseils de Christophe Bernard pour en préparer une décoction.
- Préparées en infusion, les fleurs de cet arbre jouent un véritable rôle dans la fluidification du sang, et ainsi naturellement dans la formation de caillots.

L'infarctus ou l'AVC, c'est la hantise des hypertendus. Suivez bien les conseils qui suivent pour éviter de succomber à votre hypertension.

En cas d'hypertension, faites ceci

Notre expert vous recommande ses deux solutions pour lutter contre l'hypertension :

1. Dilater les artères pour réduire la pression à l'aide de la passiflore et l'aubépine. Les deux plantes sont à combiner à des doses qui dépendent de votre tension actuelle et des effets recherchés.
2. Evacuer le trop plein de liquide dans le sang grâce à des plantes diurétiques et notamment la reine d'entre elles : le pissenlit. Faites infuser 30g dans un litre d'eau à boire dans la journée. Amer mais efficace !

La stratégie à adopter dépend de votre rythme cardiaque. Christophe Bernard vous donne une astuce simple pour choisir entre vasorelaxants et diurétiques. Évidemment, nous vous recommandons d'en discuter avec votre médecin.

Également dans votre numéro spécial de *Plantes & Bien-Être* :

Une tisane pour stopper la goutte ???!

Autrefois, la goutte était la maladie des riches et des nobles. Aujourd'hui elle touche tout le monde. Associée aux excès de table, elle est devenue, avec l'alimentation moderne, la maladie des bons vivants. De plus en plus de gens sont concernés.

Dans la plupart des cas, une crise de goutte se manifeste par un gros orteil rouge, tout gonflé et extrêmement sensible. Dans le lit, la simple pression du drap devient insupportable. Parfois, c'est le pied tout entier qui est concerné ou d'autres articulations.

Ce genre de crise (qui peut durer jusqu'à 10 jours !) a toutes les chances de devenir chronique si vous ne faites rien. Impossible d'agir sans comprendre comment fonctionne la goutte.

Dans votre alimentation, connaissez-vous la substance qui se transforme en acide urique, l'acide responsable des crises de goutte ? Il s'agit de **la purine**. Nicolas Wirth, expert en naturopathie, fait le point sur tous les aliments riches en purine que vous devez absolument supprimer de votre alimentation dans l'espoir d'éviter les crises de goutte.

Bien s'alimenter est donc le premier réflexe pour se débarrasser de cette douloureuse maladie. Mais là aussi, les plantes peuvent vous aider.

Cela peut paraître incroyable mais une simple tisane préparée avec 5 plantes (racine, feuille ou sommité fleurie en fonction des plantes) aurait le pouvoir d'**enrayer la goutte**. Nous vous dévoilons la recette dans ce numéro spécial de *Plantes & Bien-Être*.

A conserver précieusement après la lecture de ce numéro de *Plantes & Bien-Être* :

Les huit plantes pour chasser les tendinites

Chaque fois que vous bougez le coude, cette douleur se réveille et à la longue vous épuise. Cela fait des semaines que ça dure et ce n'est pas la première fois que ça vous arrive.

Même s'il existe trois types de tendinopathies qui se soignent différemment, elles ont souvent la même origine : des mouvements répétitifs bien sûr mais aussi un manque d'hydratation ou une infection non traitée.

Dans ce numéro de *Plantes & Bien-Être*, vous découvrirez :

- Les 8 facteurs de risques à l'origine des tendinites
- Le secret pour se prémunir au maximum des tendinites. Comme souvent, il se cache dans votre assiette !
- La solution qui **soulage bien mieux que les corticoïdes** qui ont le gros inconvénient

d'augmenter les risques de rupture du tendon.

Anti-inflammatoires, décontractantes et reminéralisantes, nous vous proposons ce mois-ci un cocktail de plantes pour soulager la douleur en cas de tendinite mais aussi un programme pour prendre soin de vos tendons.

D'abord, l'urgence : agir sur la douleur.

La **griffe du diable**, la feuille de **cassis** et la **reine des prés** mais aussi le **saule blanc**, la **vergerette du Canada** et le **curcuma** ont d'excellentes vertus anti-inflammatoires ou antalgiques. Nous vous indiquons comment choisir entre ces différentes plantes ainsi que le dosage à suivre.

Cette mauvaise herbe que vous avez tendance à arracher dans votre jardin a des vertus décontractantes. Elle viendra idéalement compléter cet arsenal. Elle porte le nom d'un célèbre tendon, cela devrait vous mettre la puce à l'oreille !

Enfin, les plantes reminéralisantes telles que l'**ortie** ou la **prêle des champs** agiront directement sur la structure du tendon pour améliorer sa résistance.

Et aussi dans ce numéro :

- Tout ce qu'il faut savoir sur le **gingembre**: connu pour ses effets stimulants sur la digestion, c'est aussi un anti-inflammatoire insoupçonné. Par voie orale ou dilué en application orale, il agira pour calmer vos douleurs articulaires. Il est aussi un précieux allié pour votre vie sexuelle : réputé pour son effet aphrodisiaque, il a été prouvé qu'il peut améliorer la production de spermatozoïdes et leur mobilité. Afin de profiter au maximum de ces vertus, nous vous indiquons une liste de **5 produits de confiance**. Nous vous précisons où vous le procurer.
- La recette ancestrale du sirop d'oignon contre les rhumes les plus tenaces. Il vous suffira de 100g d'oignon, du sucre et de l'eau pour réaliser vous-même votre sirop anti-rhume. Plus économique on ne fait pas !
- L'homme-médecine et les secrets de santé des Amérindiens. On l'appelle le Pejuta wischasha. Vous n'avez jamais entendu ce mot imprononçable ? Pourtant, la phytothérapie occidentale est son héritière. Partez à sa rencontre dans ce nouveau numéro de *Plantes & Bien-Être* et découvrez les usages ancestraux des plantes médicinales.
- À quoi pensent les plantes ? Si la question paraît incongrue, il est aujourd'hui démontré scientifiquement que les plantes communiquent entre elles. Michel Tellier, chercheur à l'université de Rouen, a même montré que les plantes étaient douées de mémoire. Plongez dans l'univers fascinant du règne végétal dans ce numéro de *Plantes & Bien-Être*.

Toutes ces précieuses informations sont à retrouver dans ce numéro spécial de *Plantes & Bien-Être*.

Je vais vous expliquer dans un instant comment obtenir votre exemplaire.

Mais, tout d'abord, j'aimerais vous en dire plus sur *Plantes & Bien-Être*.

Médecine des plantes : dans le viseur des autorités

Les plantes médicinales officiellement répertoriées n'ont jamais été aussi nombreuses : le centre de recherche botanique des Kew Gardens (un des plus grands au monde, à Londres) en a dénombré exactement 10 377 nouvelles rien qu'en une année [3] !

Et pourtant, en tant que patient, vous continuez d'être privé de la plupart des bienfaits de ces plantes.

Alors que la connaissance des plantes progresse chez les scientifiques, les autorités de santé continuent d'entraver leur diffusion.

- La **suppression du diplôme d'herboriste** par le gouvernement de Vichy en 1941 n'est toujours pas abolie ! La France ne compte plus que 15 herboristeries, contre 20 000 pharmacies [4].
- **Seules une trentaine de plantes** sont encore au programme en faculté de médecine, sur plus de 800 000 connues
- **De nouvelles réglementations européennes** interdisent d'indiquer les vertus thérapeutiques des plantes : il est interdit de préciser que le fenouil aide à la digestion, que le thym soulage la bronchite, et même que la camomille calme les nerfs et favorise le sommeil

Pendant ce temps, on continue d'inciter à la prescription systématique de médicaments sans proposer aux patients des alternatives naturelles à base de plantes. En France, **la consommation de médicaments a été multipliée par 350** depuis 1950 [5] !