

Compléments alimentaires : comment conserver un bon cœur ?

Publié le 07/08/2018

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Pour conserver un cœur dynamique tout au long de la vie, il est recommandé d'avoir une hygiène de vie saine. Aliments bénéfiques (saumon, avoine, pomme), activité physique... On connaît la recette pour avoir un cœur vaillant. Cependant, l'équilibre cardio-vasculaire a parfois besoin d'aide pour assurer un fonctionnement optimal. En effet, divers facteurs peuvent mettre en difficulté l'activité du cœur : sédentarité, stress, hérédité, âge.

Chaque jour notre cœur bat sans relâche et quelle que soit l'activité que nous menons. Il s'adapte sans cesse à nos émotions et aux variations biologiques qui s'opèrent au quotidien. Etant si essentiel à notre vie, nous nous devons d'en prendre soin. Pour y parvenir des [compléments alimentaires peuvent être une aide précieuse](#).

Le cœur, notre clé de vie

Situé au niveau du thorax, le cœur est un muscle singulier se contractant à un rythme régulier et dont la fonction est vitale. C'est grâce au cœur que chaque organe et chaque cellule du corps humain peuvent être alimentés en oxygène et en nutriments. A chaque minute, le cœur expulse jusqu'à 5 litres de sang dans les artères et veines qui parcourent l'ensemble de l'organisme. En réalité cet organe est d'une grande complexité et finement calibrée. Car il doit en même temps récupérer le sang « bleu » appauvri en oxygène et riche en oxyde de carbone provenant des tissus et organes, tout en assurant l'envoi et le retour de ce sang jusqu'aux poumons où il sera réoxygéné. Ainsi il est la pièce centrale de tout le système cardio-vasculaire. Néanmoins le cœur peut s'essouffler avec le temps. C'est pourquoi il est préférable d'en prendre soin chaque jour en veillant à lui apporter des aliments riches en vitamines, en oméga 3 et en antioxydants afin de ne pas accélérer son vieillissement et de l'aider à conserver un bon fonctionnement.

Les actifs incontournables pour prendre soin de son cœur !

On ne le dira jamais assez : la nature est fabuleuse et regorge de nombreux bienfaits. D'ailleurs, les usages traditionnels des anciennes civilisations jusqu'à nos remèdes de grands-mères ne s'y trompaient pas. C'est le cas notamment de l'ail dont l'utilisation médicinale remonte à plus de 5000 ans chez les Egyptiens. Il est de nos jours considéré comme étant l'un des actifs clés pour préserver notre cœur et l'équilibre cardio-vasculaire, en raison de ses nombreuses substances actives telles que l'allicine.

L'[aubépine](#) est également très connue ses vertus. En effet, cet arbrisseau épineux aux sommités fleuries blanches renferme des polyphénols et des triterpènes qui en font un soutien important pour les fonctions cardio-vasculaires. Elle permettrait notamment de réguler le rythme cardiaque.

Enfin, devenu un véritable bienfaiteur pour de nombreuses fonctions de l'organisme, le [curcuma](#) ne déroge pas à sa réputation. Ce superaliment connu pour ses propriétés antioxydantes aide à prévenir l'accumulation des graisses et à faciliter leur déstockage par le foie. Cette épice est très utilisée par les populations asiatiques. Elle est particulièrement populaire dans la région d'Okinawa où les habitants sont célèbres pour leur longévité.

Vous retrouverez ces trois actifs au sein du complément alimentaire Cardioméga Protect ! Ce complexe unique renferme aussi de nombreux micronutriments dont la vitamine B1 qui contribue à une fonction cardiaque normale.



Cardioméga protect
90% of 100
[\(83\)](#)

Contribue au maintien de l'équilibre cardio-vasculaire

[Découvrir](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Cœur et tension ,

Le 29 septembre, c'est la Journée mondiale du cœur !

27/09/2017

3 minutes de lecture

La Journée mondiale du cœur a lieu, chaque année, le 29 septembre et a pour objectif d'informer, de sensibiliser et de faire connaître au grand public les principaux facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires ainsi que les différents moyens de les prévenir.

[Lire la suite](#)

2.



Catégorie Cœur et tension ,

Comment préserver l'équilibre cardio-vasculaire ?

02/02/2019

3 minutes de lecture

Limiter les risques cardio-vasculaires.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Cœur et tension ,

Oméga 3 : les bienfaits pour le cœur

29/03/2021

3 minutes de lecture

Les bienfaits des oméga 3 sur le cœur sont nombreux. Voici un tour d'horizon des vertus de ces constituants fondamentaux de nos cellules.

[Lire la suite](#)