

Oméga 3 : les bienfaits pour le cœur

Publié le 29/03/2018

|
3 minutes de lecture

|
Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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

Gélules Oméga 3

Aujourd'hui, personne n'ignore les nombreux [bienfaits des oméga 3](#) sur le cœur. Ils participent en effet au bien-être de votre organisme. Voici un tour d'horizon des vertus de ces constituants fondamentaux de nos cellules.

Les oméga 3 et leur effet cardio-protecteur

Saviez-vous que les maladies cardiovasculaires représentent la première cause de mortalité en France comme dans la plupart des pays riches ? Cependant, certaines populations sont épargnées.

Ainsi, les Japonais et les Inuits sont moins touchés par ces problèmes. Le point commun de ces deux peuples ? Ils sont friands de poissons. Le poisson comporte des acides gras essentiels dont les oméga 3. Contenus dans la chair de ces produits de la mer, les oméga 3 sont des constituants essentiels de nos cellules. Les poissons gras sauvages tels que les maquereaux, les sardines et les saumons sauvages offrent de très bons apports en oméga 3. En termes d'alimentation, il est conseillé d'en consommer 3 fois par semaine.

Par ailleurs, les œufs de poules sont aussi riches en oméga 3. Éléments indispensables à l'équilibre vasculaire, les oméga 3 ne sont pas fabriqués par notre corps. Il est donc important d'aller les chercher dans notre alimentation quotidienne. En cas de manque, nos cellules cardiaques sont en souffrance. En effet, les acides gras fluidifient le sang. Ils aident le corps à faire face à la formation de caillots. Ils participent aussi à la diminution du taux de triglycérides. Ils protègent ainsi des troubles du rythme cardiaque.

D'autres aliments comportent des oméga 3 : noix, lin, colza, céréales. Pour optimiser l'efficacité des oméga 3 sur votre organisme, n'hésitez pas à adopter une hygiène de vie saine. L'alimentation, l'activité physique et la gestion du stress sont les clés d'un quotidien en harmonie avec soi-même. Vous mettez ainsi toutes les chances de votre côté pour avoir un cœur en pleine forme.

Cardioméga protect

90% of 100

[\(77\)](#)

- Un complexe de plantes et micronutriments, alliés de votre cœur
- Formulé à base d'extraits titrés de plantes de très haute qualité
- Apport de vitamines, minéraux et acides aminés ciblés

[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