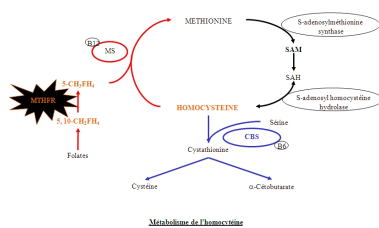




Un taux élevé d'homocystéine peut prévoir les attaques cardiaques

- CARDIOLOGIE CHOLESTEROL CARDIO-VASCULAIRE



Date de mise en ligne : dimanche 16 janvier 2011

La recherche a montré que des niveaux élevés d'homocystéine dans le sang peut prédire qui sera victime d'une crise cardiaque.

Des niveaux élevés d'homocystéine empêchent la dilatation des vaisseaux sanguins.

Sommaire

- [Un taux élevé d'homocystéine peut prévoir les attaques cardiaques :](#)
- [La recherche a montré que des niveaux élevés d'homocystéine dans le sang peut prédire qui sera victime d'une crise cardiaque. Des niveaux élevés d'homocystéine peuvent empêcher la dilatation des vaisseaux sanguins. La recherche a montré que les niveaux d'homocystéine ont été un meilleur indicateur de crises cardiaques et accidents vasculaires cérébraux que les taux de cholestérol élevé.](#)
- [Certaines personnes sont génétiquement prédisposés à des taux élevés d'homocystéine, mais en changeant le régime alimentaire, la réduction de la consommation d'alcool, plus l'exercice et l'adjonction de vitamines B, le niveau d'homocystéine peut être abaissé, et le risque de maladie cardiaque, d'AVC et autres maladies chroniques peuvent être éliminés](#)

Un taux élevé d'homocystéine peut prévoir les attaques cardiaques :

par Mélanie Grimes, journaliste

La recherche a montré que des niveaux élevés d'homocystéine dans le sang peut prédire qui sera victime d'une crise cardiaque. Des niveaux élevés d'homocystéine peuvent empêcher la dilatation des vaisseaux sanguins. La recherche a montré que les niveaux d'homocystéine ont été un meilleur indicateur de crises cardiaques et accidents vasculaires cérébraux que les taux de cholestérol élevé.

La recherche sur l'homocystéine en acides aminés et les maladies cardiaques est plus de dix ans. Suite à des hommes souffrant de problèmes cardiaques depuis six ans, des chercheurs norvégiens a révélé que plus le taux

d'homocystéine, plus le risque de décès après une crise cardiaque. Une autre étude a montré que le risque d'une crise cardiaque multiplié par quatre dans ceux qui ont des niveaux élevés d'homocystéine dans le sang. plusieurs nutriments a été démontré que l'homocystéine baisser la tension artérielle et les risques associés.

Le facteur de risque pour d'autres maladies augmente avec les niveaux élevés d'homocystéine. Des maladies comme la goutte, les rhumatismes, cancer, leucémie, maladie rénale, le lupus, et même la dépression, monter que la hausse des niveaux d'homocystéine.

Certains médecins suggèrent un lien entre l'homocystéine et la glande thyroïde comme un lien à ces états de maladie non-vasculaires.

- Un taux d'homocystéine dans le sang est inférieur à 15 mol micro / litre, mais certains médecins recommandent des niveaux inférieurs à 7. Un simple test sanguin peut être utilisé pour le diagnostic.

Les éléments nutritifs qui permettent de réduire l'homocystéine sont les vitamines B12, B9 (acide folique), B2 (riboflavine) et B6. Ces nutriments agissent par des voies chimiques différentes de briser l'homocystéine dans le sang. Ajout de zinc et de Tri-méthyl Glycine (TMG) de l'alimentation est également recommandé. L'exercice physique diminue le taux d'homocystéine, de même que la perte de poids et réduire le stress. Un régime végétarien réduit les niveaux d'homocystéine ainsi.

- Le tabagisme et la consommation d'alcool augmente les niveaux d'homocystéine sanguine ainsi, avec un déficit en oestrogènes et de l'utilisation de certains médicaments, tels que les stéroïdes. Café et thé peuvent aussi causer une augmentation.

Certaines personnes sont génétiquement prédisposés à des taux élevés d'homocystéine, mais en changeant le régime alimentaire, la réduction de la consommation d'alcool, plus l'exercice et l'adjonction de vitamines B, le niveau d'homocystéine peut être abaissé, et le risque de maladie cardiaque, d'AVC et autres maladies chroniques peuvent être éliminés

1. <http://www.healthy-heart-guide.com/> ...
1. <http://www.medscape.com/viewarticle> ...
1. <http://www.alsearsmd.com/homocyste> ...
1. <http://www.plosmedicine.org/article> ...

A propos de l'auteur

Melanie Grimes est un écrivain, scénariste primé, rédacteur en chef de revues médicales, et professeur adjoint à l'Université Bastyr. Elle enseigne également l'homéopathie à l'école de Seattle de l'homéopathie et de l'American Medical College homéopathiques.

Un homéopathe de formation, elle est l'éditeur de la revue homéopathiques, simillimum, et a édité de remplacement et d'intégration des revues médicales depuis 15 ans. Elle a enseigné l'écriture créative, a fondé le magasin de Birkenstock première aux Etats-Unis (www.mjfeet.com [http://www.mjfeet.com]) Et auteur de manuels de médecine.

Suivez son blog à l'adresse

<http://melanie-grimes.blogspot.com/>

www.melaniegrimes.com [http://www.melaniegrimes.com]