

Phytothérapie

la Santé par les plantes

Le Soja



Lécithine de Soja

Partie utilisée : la graine

**Excès de cholestérol,
prévention de l'athérosclérose.**

Culture

Originaire de Chine, le soja fut introduit en France au début du XVIII^e siècle. Riche en lipides et lécithine, cette plante herbacée hérissée de poils roux est un des meilleurs compléments alimentaires qui soient, presque un aliment à part entière. La pression de ses graines donne naissance à un liquide épais et doré, mélange d'huile et de lécithine, séparées par décantation.

L'anticholestérol naturel

La lécithine de soja est une substance riche en acides gras polyinsaturés essentiels (indispensables à l'organisme), les acides linoléiques et linoléique. Ces substances ont la capacité de se fixer de manière sélective sur le cholestérol qui s'accumule dans le sang, et notamment sa fraction nocive, favorisant ainsi son élimination et préservant la souplesse des parois vasculaires. Aussi, la lécithine de soja est particulièrement indiquée pour prévenir la formation de plaques d'athéromes (dépôts riches en cholestérol sur la paroi interne des artères), à l'origine d'une maladie très répandue, l'athérosclérose. Riche en choline et en inositol, les lécithines jouent d'autre part un rôle majeur dans le métabolisme hépatique favorisant le "bon" cholestérol (HDL) au détriment du "mauvais" cholestérol (LDL). Un apport de lécithine est bénéfique pour les patients atteints de calculs biliaires. En effet, la lécithine, principal phospholipide de la bile, maintient le cholestérol en solution, empêchant la formation de précipités. On reconnaît également au soja d'excellentes propriétés de stimulation du cerveau et notamment une action sur les troubles passagers de la mémoire, grâce à sa forte teneur en phospholipides.



On peut donc conseiller efficacement la lécithine pour la préparation des examens. Si la lécithine est présente et abondante dans de nombreux aliments, elle est détruite par les procédés de traitements modernes industriels. La présentation sous forme de comprimés garantit, pour ce produit, la meilleure conservation des principes actifs et une efficacité optimisée.

Conseils d'utilisation

Deux comprimés d'extrait de lécithine matin et midi à prendre au cours des repas.

Isoflavones de Soja

Troubles de la ménopause

Au sein de la large famille des oestrogènes d'origine végétale (phytoestrogènes), qui compte plus de 3000 membres, les isoflavones occupent une place prépondérante. Ces molécules extraites des graines de soja constituent un traitement hormonal naturel de substitution de la ménopause. Grâce à leurs propriétés elles représentent une alternative naturelle pour corriger le déficit en oestrogènes, observé chez les femmes en période de préménopause et ménopause et lutter contre les agressions physiques et morales dont elles sont victimes. Les résultats des études épidémiologiques sont sans équivoque.

Un apport en isoflavones diminue de façon significative un symptôme majeur de la ménopause, les bouffées de chaleur. Il s'oppose également à un certain nombre d'autres troubles (rétention d'eau, sécheresse et irritation vaginales, anxiété, nervosité, irritabilité).

Des études prometteuses mais encore préliminaires laissent envisager un effet préventif des isoflavones sur l'ostéoporose et l'apparition de certains cancers, notamment le cancer du sein.

Conseils d'utilisation

24 à 48 mg par jour d'isoflavones en deux prises, soit 24 mg en deux prises de 2 comprimés de 6 mg en période de préménopause, soit 48 mg en deux prises de 4 comprimés de 6 mg en période de ménopause. Ceci matin et midi au cours des repas.