



« Le parfait oméga-3. »

Recommandé par  **W. Gifford-Jones, MD**

Respect des directives du Dr. W. Gifford-Jones, telles que développées dans sa Philosophie pour une santé naturelle www.docgiff.com

Changez votre santé cardiaque en trois mois ou moins

Par W. Gifford-Jones, Dr. et Diana Gifford-Jones

Le 6 mars 2021

On dit souvent qu'il est acceptable de commettre une erreur, mais qu'il est inacceptable de répéter cette erreur. Pensez-y donc à deux fois si vous croyez qu'une alimentation riche en poissons suffit à elle seule pour vous apporter suffisamment d'acides gras essentiels (EPA et DHA) pour réduire votre risque de crise cardiaque. Quelle ne fut pas notre surprise lorsque nous avons constaté, en étudiant les tests sanguins, que malgré une alimentation très saine, notre apport en huiles de poisson ne faisait pas le poids! Mais qu'est-ce qu'on n'a pas compris? Et comment faire pour rectifier la situation?

C'est connu, la plupart des huiles traversent notre organisme, qui est à base d'eau, jusqu'à ce qu'elles soient décomposées par les enzymes dans l'intestin grêle. C'est pourtant une erreur de croire que ce processus est parfait.

Nous avons déjà présenté le supplément Omega 3X qui fait appel aux enzymes digestives pour faciliter l'absorption des acides gras essentiels. Nous avons promis de les tester en profondeur et de vous faire part de nos résultats.

Dans un premier temps, nous avons totalement cessé la consommation de suppléments d'omégas, tout en poursuivant notre diète riche en poissons. Nous avons ensuite analysé nos tests sanguins, sur la base de l'index Oméga 3. Nous avons tous les deux échoué (Giff 5,56% et Diana 5,47%). Ces taux nous placent à peine au-dessus de la zone à haut risque, la zone « indésirable », fixée à 4% ou moins sur cet indice.

Par la suite, pendant trois mois, nous avons consommé les suppléments d'huile de poisson Oméga 3 de Certified Naturals Clinical, un produit spécialisé offrant la technologie d'extraction MaxSimil, qui transforme les triglycérides difficiles à digérer présents dans l'huile de poisson en des monoglycérides facilement absorbables.

Nous avons ensuite poursuivi avec un autre test sanguin. Les résultats furent très probants. Les mesures des deux plus importants acides gras omégas 3 (EPA et DHA) se classaient maintenant dans la zone à faible risque de maladie coronarienne – un résultat entre 8% et 12% sur l'index Oméga 3. (Giff 9,64% et Diana 11,64%).

Prenez au sérieux les conseils que nous partageons avec les lecteurs depuis des années. Premièrement, pour diminuer votre risque de crise cardiaque mortelle, vous avez tout avantage à consommer des doses importantes de vitamine C. Le Dr. Linus Pauling, lauréat du Prix Nobel, a observé que la plupart des animaux augmentent leur production de vitamine C en période de stress, mais les humains ne sont pas dotés de cette capacité. Par ailleurs, le Dr. Sydney Bush, un chercheur anglais, a démontré que consommer d'importantes quantités de vitamine C a permis de débloquent des artères obstruées, ce qui représente une immense avancée médicale.

En fait, tout type de vitamine C pourrait être acceptable, mais nous recommandons le supplément Medi-C Plus, une préparation en poudre qui est plus facile à consommer en grandes quantités. Il contient de la lysine, favorisant le maintien de membranes cellulaires fortes.

En deuxième temps, notre essai démontre l'importance de se supplémenter en omégas 3. Bien entendu, tous les omégas ne sont pas nés égaux. Le complément MaxSimil, développé par une entreprise canadienne, est une huile de poisson qui est absorbée trois fois plus rapidement que les huiles de poissons régulières. Elle provient de petits poissons comme les sardines et les anchois, qui sont tous deux riches en acides gras omégas 3.

En réduisant l'inflammation cellulaire, les acides gras aident à prévenir les crises cardiaques. Depuis de nombreuses années, les chercheurs ont prouvé que l'inflammation chronique est un facteur favorisant les maladies coronariennes. Nous savons maintenant que l'index Oméga 3 permet de mesurer avec précision la quantité d'acides gras présents dans nos globules rouges.

Les études démontrent également que les personnes qui consomment des huiles de poisson présentent un taux de triglycérides sanguins plus bas, une diminution du cholestérol total, un taux plus faible du mauvais cholestérol, ainsi qu'un taux plus élevé du bon cholestérol. Ces patients ont aussi démontré moins d'arythmie cardiaque et moins d'arrêts cardiaques.

De plus, de faibles taux d'acides gras essentiels ont été associés aux divers troubles de l'humeur et aux problèmes articulaires.

L'American Journal of Clinical Nutrition a rapporté que l'indice d'oméga 3 est au moins aussi important que le taux de cholestérol sanguin. Plus alarmant encore, près de la moitié des Nord-Américains se classent dans la zone à haut risque de crise cardiaque.

Le message est très clair. Pour vous assurer d'absorber suffisamment d'acides gras essentiels, faites un test sanguin qui vous permettra de connaître votre taux de EPA et de DHA. Faites tester une seule goutte de sang au moyen d'un [kit de test fourni par OmegaQuant](#). Vos résultats vous seront expédiés par la poste.

Croyez-en un « jeune » de 97 ans, il n'est jamais trop tard pour réduire votre risque de maladie coronarienne!

Consultez les articles parus antérieurement sur « [L'oméga parfait](#) » et « [Mesurer son risque de maladie coronarienne](#) ».

Inscrivez-vous pour recevoir des conseils médicaux et autres informations à www.docgiff.com.



Pour plus d'informations, visitez le : www.certifiednaturals.ca

™ 2021 Gordian Health Products

Questions et commentaires:

Pour le Québec :
Groupe Santé Inc.
groupelesante2000@gmail.com

Hedley's Enterprises Ltd.
1-888-292-5660
info@hedleys.ca or www.hedleynutritionals.ca

Le Omega3X clinique Certified Naturals™ offre la technologie Maxsimil®



Visitez le www.omegaquant.com pour davantage d'informations sur les tests d'indice Oméga-3

