



## Le riz



Le riz est riche en amidon. Il protège de certains cancers (côlon, sein, prostate). Le riz renferme une substance spécifique qui lutte contre le cholestérol. Il favorise la stabilité du taux de sucre dans le sang, ce qui permet d'éviter les coups de pompe et de prévenir le diabète.

Pour des douleurs d'estomac : Utilisez une bouillotte ou une chaussette (propre) remplie de riz, faites-la chauffer à une température agréable, allongez-vous et placez sur votre estomac.

Pour en finir avec la colite : Mangez pendant deux jours de riz complet.

Arrêter une diarrhée : faire cuire du riz et boire le jus de cuisson préalablement refroidi.

Le son du riz complet bio est un laxatif très puissant.

La levure de riz rouge réduit les taux de cholestérol et de lipides sanguins.

De très nombreux essais cliniques ont été effectués pour vérifier l'efficacité de la levure de riz rouge pour réduire les taux de lipides dans le sang :

- Réduction du taux de cholestérol total des sujets prenant de la levure de riz rouge : de 13 % à 44 %. Réduction du taux de triglycérides : de 7 % à 44 %.
- La levure de riz rouge fait effet après 4 semaines de traitement et son effet s'est maintenu durant 24 semaines.
- La levure de riz rouge est bien tolérée.

L'acide alpha-lipoïque contenue dans le riz protège de l'athérosclérose.

Les seniors confrontés à une élévation de leur taux de cholestérol devraient manger du riz.

**ATTENTION** : Dans le cas de maladies cardiovasculaires, l'interaction entre les produits naturels et les médicaments peut être dangereuse.