

Une circulation optimale

- Les aliments riches en **nitrate**s, comme la betterave et les légumes verts, permettent d'augmenter l'**oxyde nitrique** (NO°) (agent vasodilatateur puissant). C'est par ce mécanisme que fonctionnent la Trinitrine, médicament contre l'angine de poitrine, et le Viagra
 - Note: La betterave est par ailleurs riche en inuline, un bifidogène qui permet d'améliorer la flore intestinale
- Les **polyphénols** : grenade, thé vert, chocolat noir, les baies rouges et violettes... et la betterave stabilisent et allongent la durée de vie du NO° vasodilatateur
- Les **oléagineux**: aliments les plus riches en **arginine**, acide aminé qui se transforme en NO°
- À l'inverse, la **leucine**, présente surtout dans les viandes, les produits laitiers et le maïs, inhibe la formation de NO° à partir de l'arginine et a donc, en plus de ses effets inflammatoires, un effet hypertenseur
- **Activité physique** a des effets vasodilatateurs au niveau des muscles (augmente la capacité de production de NO°)