



**Réf : région 23\_4**

**Titre : Le Roi de tous les Antioxydants**

## **BENEFICES DU GLUTATHION**

- Augmente l'énergie
- Ralentit le processus du vieillissement
- Réduit les inconforts musculaires et articulaires
- Renforce le système immunitaire
- Détoxifie le foie et les cellules
- Améliore la concentration et la clarté mentale
- Améliore la qualité du sommeil
- Réduit les effets du stress
- Améliore la peau
- Améliore la performance et la récupération



Nous avons tous entendu parler des antioxydants, mais connaissons-nous le roi de tous les antioxydants ? Celui qui est le secret pour éviter le cancer, les maladies cardiaques, le vieillissement, les problèmes neurologiques et plus encore ? Cet antioxydant-là a fait l'objet d'études approfondies et pourtant la plupart d'entre nous ne connaissons rien à son sujet et de nombreux médecins n'ont aucune idée de la façon de remédier à sa carence chez les humains, qui est une véritable épidémie.

glutathion2

Il s'agit bien sûr du Glutathion. C'est un puissant détoxifiant et un stimulant du système immunitaire et il est crucial pour une vie en bonne santé. Même si le corps produit une partie de son propre Glutathion, la faible qualité des aliments, la pollution, l'environnement toxique, le stress, les infections et les radiations réduisent tous le glutathion de notre corps.

### **Qu'est ce que le Glutathion?**

Le Glutathion est une simple molécule produite naturellement dans le corps en continu. C'est une combinaison de trois blocs de protéines ou acides aminés : la cystéine, la glycine et la glutamine.

Le meilleur atout du glutathion est qu'il contient des groupes chimiques soufrés qui luttent pour attraper toutes les mauvaises choses telles que les radicaux libres et les toxines (mercure, métaux lourds...) pour ensuite les expulser de notre corps. C'est particulièrement important dans le monde actuel qui nous bombarde de métaux lourds.

### **Où pouvez-vous trouver du Glutathion?**

Le corps en produit, mais pas suffisamment dans notre environnement stressant. Voici ci-dessous une liste d'aliments qui contiennent du glutathion ou ses précurseurs aidant le corps à en produire davantage.

**Brocoli**

**Choux de Bruxelles**

**Choux**

**Choux-fleurs**

**Avocats**

**Pêches**

**Pastèque**

**Cannelle**

**Cardamome**

**Curcuma**

**Tomates**

**Pois**

**Ail**

**Oignons**

**Poivrons Rouges**

Remarquez que ce sont tous des aliments bons pour la santé que nous ne mangeons pas souvent. Nous consommons beaucoup d'aliments pauvres, viande, produits laitiers et plats industriels, qui ont été étudiés et se sont avérés être la cause numéro UN des maladies cardiaques et autres maladies et malgré tout, nous en consommons de grandes quantités. La solution est de les limiter et de manger une grande quantité d'aliments frais et vivants qui fournissent des nutriments et n'imposent pas au corps une digestion lente et compliquée.

Vous pouvez aussi faire plus d'exercice car alors votre production de glutathion augmente. La respiration et la transpiration aident également à se débarrasser d'un grand nombre de toxines de notre corps.

**Le Glutathion protège des maladies chroniques.**

Ce qui rend le glutathion si important et puissant est sa capacité à recycler les antioxydants. Quand votre corps traite les radicaux libres, il les passe d'une molécule à une autre. Ils peuvent aller de la vitamine C à la vitamine E, à l'acide lipoïque, puis au glutathion où ils sont atténués. Les antioxydants sont recyclés à ce stade et le corps peut alors régénérer une autre molécule de glutathion pour recommencer le processus.

Le **Glutathion** procure une aide cruciale à votre système immunitaire pour combattre une maladie chronique car c'est un transporteur des toxines hors de votre corps. Comme sur un ruban attrape-mouches, les toxines se collent au glutathion puis elles sont conduites vers la bile, dans les selles et hors de votre corps. Le Glutathion est également si puissant qu'il s'est avéré une aide importante pour soigner le SIDA. Le corps est en contact constant avec des oxydants et des toxines ; plus nous pouvons les maîtriser, plus notre corps pourra rester fort. C'est pourquoi le glutathion est si important.

**9 derniers conseils**

Le Docteur Mark Hyman donne 9 conseils pour augmenter votre concentration de Glutathion. Consultez les tous!

1. Consommez des aliments riches en soufre. Les principaux sont l'ail, l'oignon, et les crucifères ( brocoli, kale, radicchio, chou vert, chou-fleur, cresson, etc.).

2. Essayez les protéines du petit lait (whey). C'est une très grande source de cystéine et d'acides aminés pour la synthèse du glutathion. Comme vous le savez, je ne suis pas amateur de produits laitiers, mais ceci est une exception – avec quelques précautions. La protéine de lactosérum DOIT être bioactive et faite à partir de protéines non dénaturées. (Elles sont dénaturées lorsque leur structure naturelle est modifiée). Choisissez du lait non pasteurisé et non produit industriellement qui ne contient aucun pesticides, hormones ou antibiotiques. Immunocal est une protéine de lactosérum bioactive, non dénaturée prescrite par les médecins et elle figure même dans la liste de référence des médecins.

3. L'exercice stimule vos niveaux de glutathion et stimule donc votre système immunitaire, votre détoxification et accroît les défenses antioxydantes de votre corps. Faites-en peu pour commencer puis allez jusqu'à 30 minutes par jour d'exercices vigoureux tels que la marche ou le jogging, ou pratiquez différents sports. Des séances d'effort de 20 minutes 3 fois par semaine seront aussi très profitables.

On pourrait croire que ce serait facile de se contenter de prendre une pilule de glutathion. Mais le corps digère les protéines – et vous n'en tireriez pas les bénéfiques en agissant ainsi. Cependant, la production et l'assimilation du glutathion dans le corps requiert de nombreux nutriments et vous avez intérêt à en prendre. Ci-dessous les principaux suppléments dont le corps a besoin pour activer le glutathion. En plus de prendre des multivitamines et de l'huile de poisson, je soutiens mon taux de glutathion avec les suppléments suivants et je le fais chaque jour pour ma santé personnelle.

4. N-acétyl-cystéine. On l'utilise depuis des années pour traiter l'asthme et les maladies respiratoires et pour soigner les personnes souffrant de déficiences gravissimes du foie dues à une overdose de Tylenol. En fait, j'ai été mis en contact avec cette affection durant mes études médicales lorsque je travaillais au service des urgences. Ce supplément est même utilisé pour protéger les reins des teintures utilisées lors des radiographies.

5. Acide-Alpha Lipoïque. C'est le deuxième élément le plus important dans nos cellules juste après le glutathion et il est actif dans la production d'énergie, le contrôle du niveau de sucre, la santé mentale et la détoxification. Le corps le produit naturellement, mais du fait de tous les stress auxquels nous sommes soumis, nous en manquons souvent.

6. Les nutriments de méthylation (les folates et les vitamines B6 et B12). Ce sont les éléments les plus cruciaux pour la production naturelle de glutathion. La méthylation ainsi que la production et la transformation du glutathion sont les deux fonctions biochimiques les plus importantes de votre corps. Prenez du folate, (spécialement sous sa forme de 5-méthyltetrahydrofolate) – de la B6 (sous la forme active de P5P) et de la B12 (sous sa forme active de méthylcobalamine).

7. Le Sélénium. Ce sel minéral important aide le corps à transformer et produire du glutathion.

8. Une famille d'antioxydants incluant les vitamines C et E (sous la forme de tocophérols mixtes), agit ensemble pour transformer le glutathion.

9. Le Chardon Marie (silymarine) est utilisé depuis longtemps pour soigner les maladies du foie et aider à stimuler les productions de glutathion.

**Le 05 Juillet 2016**

**SOURCE WEB Par Sante-Nutrition**