

Neo-nutritic

La lettre de la nutrition

Glutathion : le bouclier antimaladies et anti-âge

C'est la plus importante molécule pour rester en bonne santé et prévenir les maladies.

C'est le secret pour diminuer le risque de cancer, de maladie cardiaque et de démence. Cette molécule est nécessaire pour traiter de nombreuses maladies, de l'autisme à l'Alzheimer.

La plupart des gens n'en ont pourtant jamais entendu parler.

Plus de 89 000 articles scientifiques ont été écrits à son sujet mais les médecins en parlent peu. Seule une infime minorité révèle aux malades que la plupart des personnes très malades sont en déficit, ce qui compromet le système immunitaire, ralentit ou empêche la guérison.

Le plus puissant des antioxydants

Cette molécule, c'est le glutathion. Il s'agit du plus puissant des antioxydants présents dans votre corps. Il se trouve dans toutes les cellules et protège le corps de l'inflammation, des toxines et des corps pathogènes.

Le glutathion a la capacité de se lier aux métaux lourds, aux solvants divers, et aux pesticides. Il les transforme ainsi en composés hydrosolubles qui sont aisément expulsés par la bile et la vessie.

Lorsque votre foie est surchargé, c'est le glutathion qui intervient pour détruire les toxines.

Une bonne nouvelle et une mauvaise

La bonne nouvelle, c'est que votre corps est capable de fabriquer lui-même du glutathion. Il a simplement besoin pour cela de certains acides aminés (plus à ce sujet ci-dessous).

La mauvaise nouvelle, c'est qu'un mauvais régime alimentaire, la pollution, les toxines, les médicaments, le stress, le vieillissement, les infections et les radiations détruisent les réserves de glutathion.

Lorsque votre corps ne fabrique plus assez de glutathion, ses fonctions normales et votre système immunitaire en sont gravement compromis.

Votre foie peut se retrouver encombré, et incapable de jouer à plein son rôle de détoxification.

Vous êtes alors exposé à une véritable désintégration à grande échelle de vos cellules sous l'effet du stress oxydatif, des radicaux libres, des infections, et des cellules cancéreuses qui pourront se multiplier sans rencontrer de limite.

Normalement, le glutathion s'attaque aux cancérogènes et renforce vos défenses immunitaires antitumeur [3]. Le glutathion pourrait ainsi diminuer le risque des :

- cancer des os
- cancer du sein
- cancer du côlon
- cancer du larynx
- cancer des poumons [1] [4].

Dès 40 ans, vos niveaux de glutathion sont en chute libre

Les niveaux de glutathion sont en moyenne corrects chez les jeunes adultes. À partir de 40 ans, le glutathion va chuter brutalement. Si vous ne faites rien, votre taux de glutathion sera divisé par 4 entre 40 et 60 ans. À 60 ans, vos réserves de glutathion auront atteint leur minimum. Il restera à ce niveau à 70, 80 ans, etc [4].

Le légume le plus riche en glutathion est l'asperge [5]. L'ennui est qu'on ne la trouve qu'au printemps. Alors, n'oubliez pas de faire des réserves à la prochaine saison !

Pour une cure sérieuse de glutathion tout au long de l'année, vous allez devoir vous orienter vers la supplémentation.

Le problème du glutathion par voie orale

Le glutathion peut être pris par voie orale, mais il est mal assimilé par le corps. C'est pourquoi l'on conseille de donner à votre corps les ingrédients pour qu'il le fabrique lui-même. Le résultat est alors meilleur.

Le glutathion est fabriqué directement par notre foie à partir de 3 éléments :

1. l'acide glutamique,
2. la glycine,
3. et la cystéine.

Cystéine : apports à surveiller

Votre corps n'a pas de mal à rassembler l'acide glutamique. La glycine peut être intéressante sous forme de complément alimentaire, j'y reviendrai dans une prochaine lettre. Mais c'est la cystéine qui vient souvent à manquer pour produire suffisamment de glutathion.

La cystéine est en partie produite par votre corps, mais ce n'est pas suffisant. On la trouve dans les aliments riches en protéines : viandes, œufs, produits laitiers, ail, oignon, poivrons rouges.

Mais pour des résultats concluants, il faut se tourner vers la supplémentation.

Le meilleur moyen d'apporter de la cystéine à votre corps est d'utiliser son précurseur : la N-acétylcystéine.

Comme son nom l'indique, la N-acétylcystéine est un dérivé de la cystéine. C'était à l'origine un produit pharmaceutique largement utilisé dans les hôpitaux.

Par exemple, après une overdose de paracétamol, une dose de N-acétylcystéine administrée rapidement peut relancer la production de glutathion et vous éviter la mort par insuffisance hépatique aiguë [9].

Mais son intérêt ne se limite pas seulement au fait qu'elle permette de produire du glutathion.

Les médecins lui ont découvert beaucoup de nouvelles propriétés. Au final, sa popularité a largement dépassé les frontières de la médecine conventionnelle.

Désormais, la N-acétylcystéine est largement utilisée comme complément. Elle est notamment réputée chez les sportifs de haut niveau. Ils apprécient la capacité de la N-acétylcystéine à accroître la capacité respiratoire.

N-acétylcystéine contre la bronchite aiguë...

Si vous avez attrapé la grippe, ou un rhume, il y a de fortes probabilités que la situation tourne en bronchite : encombrement des voies respiratoires par des mucosités. Vous avez une toux grasse, votre respiration est sifflante, vous êtes vite essoufflé.

Dans ces cas fréquents, la N-acétylcystéine peut faire la différence. Elle vient fluidifier les sécrétions des bronches, aide à les désencombrer et facilite la respiration [10]. La N-acétylcystéine peut s'utiliser à partir de 2 ans, en dehors de la grossesse et de l'allaitement.

Son efficacité a été confirmée en cas de bronchite aiguë par une synthèse d'étude en 2009 [11].

D'ailleurs plusieurs médicaments fluidifiant les sécrétions bronchiques (Mucomyst, Exomuc) ont la N-acétylcystéine comme principe actif.

...et la bronchite chronique

La bronchite chronique est une inflammation des bronches qui dure au moins 3 mois. Le patient tousse et crache régulièrement. La bronchite chronique est liée à la pollution, aux allergies, au climat humide, au tabac, ou aux pneumopathies répétées [12].

Les études ont montré que la N-acétylcystéine prise pendant 3 à 6 mois réduit le nombre et la durée des crises en cas de bronchite chronique [10].

La N-acétylcystéine est puissante

Il est important de ne pas dépasser 600 mg de N-acétylcystéine par jour pendant plusieurs semaines d'affilée.

Une étude sur des souris a observé que des doses très élevées de N-acétylcystéine administrées pendant 3 semaines provoquaient une hypertension artérielle pulmonaire chez les rongeurs [13]. Il n'est pas certain que l'effet soit le même sur les humains mais cela montre à quel point cette substance n'est pas anodine, elle est très puissante ! Il vaut mieux s'en tenir au dosage de 600 mg par jour.

Enfin, il existe un autre intérêt du glutathion et donc de la N-acétylcystéine : un effet positif possible sur la longévité.

Le glutathion protège votre capital génétique

Plus on vieillit, plus nos télomères raccourcissent. Les télomères sont des capuchons qui protègent l'extrémité de nos chromosomes.

Lorsque vos télomères raccourcissent, votre matériel génétique est de moins en moins bien protégé. Augmente alors le risque de mutations anarchiques dans vos chromosomes, et le risque de cancer.

On a en outre observé que des télomères courts sont des facteurs de risque d'athérosclérose, d'hypertension, de maladie cardiovasculaire, d'Alzheimer, d'infections, de diabète, de fibrose, de

syndrome métabolique, de cancers, et influent sur la mortalité globale.

La longueur des télomères a été analysée chez 150 personnes âgées de 60 ans et plus. Celles qui possédaient les télomères les plus courts avaient une probabilité 8 fois supérieure de mourir de maladie infectieuse et 3 fois supérieure d'avoir une crise cardiaque. Pourquoi ? Parce que les cellules immunitaires ne se répliqueraient plus suffisamment vite pour lutter efficacement contre les infections.

Une manière simple et efficace de préserver la longueur de vos télomères est de pratiquer des exercices physiques de haute intensité. Mais pour plus d'efficacité, il est possible de combiner une autre méthode.

Les recherches récentes ont mis en évidence que conserver de bons niveaux de **glutathion permettait de préserver la taille de vos télomères** [2].

Voilà encore un moyen de prévenir le vieillissement grâce au glutathion.

[Pour vous procurer de la N-acétylcystéine, rendez-vous ici.](#)

Bien à vous,

Eric Müller

Publicités :

Invitation exclusive : Découvrez votre invitation non-transmissible – réservée à LOPEZMATTHIEU@gmail.com – et rejoignez le cercle des abonnés à la Lettre du Dr Thierry Hertoghe, [plus de détails ici](#).

Nutrithérapie : Savez-vous que le curcuma empêche les cellules cancéreuses de proliférer ? Qu'il faut l'associer à de l'huile pour l'assimiler ? Découvrez les [Dossiers de Santé & Nutrition dans cette vidéo \(lien cliquable\)](#).

Prévention : Il y a 12 ans déjà que des lecteurs bien informés ont été sensibilisés sur les risques **réels** de la pilule contraceptive, 5 ans qu'ils savent le danger des médicaments anti-cholestérol (statines). Ils en connaissent aussi les alternatives naturelles, efficaces et validées scientifiquement. Découvrez vous aussi le journal de référence de la santé naturelle depuis plus de 30 ans [en vous rendant ici](#).

Pour être sûr de bien recevoir la lettre *Néo-nutrition* sans qu'elle se perde dans votre boîte de messagerie électronique, [visitez la page suivante](#).

Sources :

[1] Jean-Marc Dupuis, [Noël : ce cocktail pourrait vous tuer](#)

[2] Site mercola.com, [Telomeres: One of the Most Promising Anti-Aging Breakthroughs I've Ever Seen](#)

[3] Site wikipedia consulté le 27/10/2014, [Glutathion](#)

[4] Site de l'American Healthcare Foundation consulté le 27/10/12, [Breast cancer](#)

[5] Site de passeportsante.net consulté le 28/10/2014, [Les asperges : bonnes pour la santé, faibles en](#)

[calories](#)

[6] Site wikipedia consulté le 27/10/14, [Acide glutamique](#)

[7] Site wikipedia consulté le 27/10/14, [Glycine](#)

[8] Site [nutrition-expertise.fr](#) consulté le 27 octobre 2014, [Glycine](#)

[9] Site wikipedia consulté le 28/10/2014, [Acetylcysteine](#)

[10] Site de [passeportsante.net](#), [N-acétylcystéine](#)

[11] Duijvestijn YC, [Acetylcysteine and carbocysteine for acute upper and lower respiratory tract infections in paediatric patients without chronic broncho-pulmonary disease](#), Cochrane Database Syst Rev. 2009 Jan 21;(1):CD003124. doi: 10.1002/14651858.CD003124.pub3

[12] Site wikipedia consulté le 27/10/14, [Bronchite chronique](#),

[13] Lisa A. Palmer, [S-Nitrosothiols signal hypoxia-mimetic vascular pathology](#), J Clin Invest. Sep 4, 2007; 117(9): 2592–2601, Published online Sep 4, 2007. doi: 10.1172/JCI29444