



LE GLUTATHION: La “Mère” de tous les antioxydants , par Dr Mark HYMAN

Quelle est la molécule la plus importante dont vous avez besoin pour rester en bonne santé et pour prévenir les maladies?

Bonjour! Mark HYMAN ! Bienvenue!

Pourquoi est-ce que la plupart d'entre vous n'en avez jamais entendu parler? Et pourquoi est-ce le secret de la prévention du vieillissement, des maladies cardio-vasculaires, du cancer, de la démence, de l'autisme, et bien plus encore? Et pourquoi est-elle nécessaire pour traiter toutes les maladies, depuis l'autisme à la maladie d'Alzheimer? Et pourquoi est-ce qu'il y a 76 000 articles médicaux sur elle et votre docteur ne sait pas comment combler cette déficience épidémique en cette importante molécule source de vie? Qu'est-ce que c'est?

-C'est la mère de tous les antioxydants.

-C'est le maître désintoxiquant et

-Le maestro du système immunitaire.

-Elle s'appelle: Le glutathion.

La bonne nouvelle, c'est que votre corps produit son propre glutathion.

La mauvaise nouvelle, c'est que notre mauvaise alimentation, les médicaments, la pollution, les toxines, les radiations, les infections, le stress, les traumatismes, le vieillissement ... Tous font baisser le taux de glutathion dans le corps.

Et cela vous laisse susceptible de vous désintégrer vous-même sans limites à cause du stress oxydatif et des radicaux libres, cela augmente votre risque d'infections et de cancers

Et votre foie s'en trouve surchargé, puis endommagé, puis incapable d'assumer sa tâche de désintoxication.

En traitant des patients atteints de maladies chroniques en utilisant la médecine fonctionnelle durant les dix dernières années, j'ai découvert une déficience en glutathion chez tous mes patients très malades, ceux qui souffrent de fatigue chronique, de maladies cardio-vasculaires, cancers, maladies auto-immunes, infections chroniques, diabète, autisme, Alzheimer, Parkinson, arthrite, asthme, problèmes de reins, maladie de foie..etc. Si vous êtes très malades, vous êtes très certainement déficients en glutathion.

Au début, je pensais que c'était une coïncidence. Mais au fil des ans, j'ai réalisé que notre capacité à produire et à maintenir un niveau élevé de cette molécule: le glutathion, est importante pour récupérer de presque n'importe quelle maladie chronique, et pour la prévention des maladies, ainsi que pour maintenir une santé optimale et de bonnes performances, et...

Les 76 000 auteurs des 76 000 articles médicaux sur le glutathion le pensent aussi. O.K., alors...

-Qu'est-ce que c'est que le glutathion?

-Que fait-il pour nous?

-Comment pouvons-nous en obtenir d'avantage?

Le glutathion est une molécule très simple qui est produite naturellement en permanence dans votre corps, une combinaison de trois matériaux de construction, que nous appelons les acides aminés,

1-la Cystine,

2-la Glycine et

3-la Glutamine(ou L-Glutamine,ou Acide Glutamique).

Le secret de sa puissance ,ce sont les composants souffrés chimiques qu'il contient.Le soufre est une molécule collante et qui sent fort ,elle agit comme le papier à encoller les mouches et toutes les mauvaises choses s'y collent,comme les radicaux libres,les toxines et le mercure et autres métaux lourds.

Normalement cette molécule est recyclée par le corps,sauf si la charge toxique devient trop élevée,ce qui explique que nous avons des problèmes. Dans mon cabinet médical,je pratique des tests des gènes qui sont impliqués dans le métabolisme du glutathion,des gènes qui produisent les enzymes permettant au corps de produire et de recycler son glutathion.

Ils ont différents Noms:le "GSTM1",le "GSTP1"...etc...

Le fait est que nous avons tous évolués dans une époque avant que 80 000 produits chimiques industriels toxiques aient été introduits dans notre monde, avant que les radiations électro-magnétiques soient partout,avant que nous ayons pollué nos lacs ,nos rivières ,nos ciels , nos océans, et nos dents avec des amalgames dentaires et avec du mercure et du plomb.

Nous sommes le reflet du programme de désintoxication qui est encodé dans notre ADN,qui est en quelque sorte médiocre en matière de désintoxication des toxines de notre corps..

Nous nous empoisonnons et de plus consommons trop de nourriture cuite qui est donc dénuée de ses substances nutritives,c'est pourquoi presque la moitié de la population a une capacité limitée à se débarrasser de ses toxines.Il lui manque la fonction "GSTM1". C'est le cas de presque tous mes patients très malades,moi-même inclus,ce qui explique pourquoi j'ai été empoisonné par le mercure,et pourquoi j'ai souffert de fatigue chronique,c'est car il nous manque ce gène spécifique ,ce qui fait de nous le "canari jaune dans la mine de charbon". Cela représente un tiers à la moitié de la population,qui souffre de maladies chroniques.

Alors pourquoi est-ce que le glutathion est si important?

Il recycle tous les antioxydants dans le corps, il nous aide à gérer les radicaux libres,et gérer les radicaux libres c'est aussi facile que de tenir des patates bouillantes dans sa main. Les radicaux libres passent de l'un à l'autre...de la vitamine A à la vitamine C à la vitamine E à l'acide lipoïque et finalement au glutathion,qui les refroidit ,puis recycle les autres antioxydants,et alors le corps peut réduire ou régénérer une nouvelle molécule de glutathion,et nous sommes à nouveau opérationnels.Le problème se produit lorsque nous sommes submergés par trop de stress oxydatif ou par trop de toxines,alors cela nous démunit de notre glutathion,ce qui nous mène vers de terribles maladies,et nous ne pouvons plus nous protéger des radicaux libres,des infections,des cancers,

Et nous ne pouvons plus nous débarrasser des toxines ,ce qui provoque plus d'accumulations de toxines et plus de maladies.

Le glutathion est également important car il aide votre système immunitaire à faire son travail de prévention des infections et de prévention du cancer et c'est pour cela que nos études montrent qu'il peut même aider dans le traitement du sida.

Le glutathion est aussi le composant le plus important de votre propre système de désintoxication.

Toutes les toxines s'accrochent au glutathion qui les transporte alors dans la bile puis dans les selles pour l'évacuer du corps.

Finalement, le glutathion nous aide à atteindre le plus haut niveau de notre fonctionnement physique et intellectuel. La recherche a démontré que l'augmentation du taux de glutathion réduit les dommages musculaires, réduit le temps de récupération, augmente la force et l'endurance, et fait basculer le métabolisme de production de graisse sur un métabolisme de développement musculaire. Alors si vous êtes malade ou pas en forme, vous êtes probablement déficient en glutathion

Le meilleur magazine médical Britannique *The Lancet* a publié un article médical expliquant que le taux de glutathion le plus élevé est chez les jeunes en bonne santé, qu'il est plus faible chez des gens plus âgés en bonne santé, bien plus faible chez les personnes âgées malades et qu'il est le plus faible chez les personnes malades et hospitalisées.

Alors vous maintenir en bonne santé, augmenter votre performance, prévenir les maladies et le vieillissement dépendra de votre capacité à garder votre taux de glutathion élevé. La raison pour laquelle le glutathion est si important est qu'il est responsable de l'optimisation de tellement de clés de l'ultra bien-être, il est important pour contrôler les fonctions immunitaires, pour contrôler l'inflammation, c'est le maître désintoxiquant, c'est le principal antioxydant qui protège nos cellules, et le métabolisme de notre énergie. Qu'en est-il des bonnes nouvelles? Je vous ai donné beaucoup de mauvaises nouvelles...

Les bonnes nouvelles: Vous pouvez faire beaucoup de choses pour augmenter la présence de cette importante molécule naturelle dans votre corps.

1-Vous pouvez consommer des aliments qui augmentent la production de glutathion

2-Vous pouvez faire de l'exercice

3-Vous pouvez consommer des compléments nutritionnels qui augmentent la production de glutathion

Parlons de: que manger?

Que devriez-vous manger pour augmenter votre glutathion?

Premièrement, je veux que vous ayez le plaisir de consommer des aliments contenant du soufre: Les principaux sont:

- l'ail

-les oignons

-les brocolis

-toute la famille des crucifères, les choux, les choux-fleurs, le cresson,

Tous ces excellents aliments contiennent beaucoup de molécules de soufre.

-Vous pouvez également utiliser de la protéine de lactosérum bio-active.

C'est la meilleure source des trois acides aminés (Glycine, Glutamine, Lysine) qui sont les matériaux de construction permettant la synthèse du glutathion

Je ne suis pas un grand fan des produits laitiers, à l'exception de celui-ci: la protéine de Lactosérum... Mais avec quelques avertissements:

La protéine de lactosérum doit être:

1- Bio-active, elle doit être

2- produite à partir de protéines non dénaturées

-(ce qui veut dire que la protéine dénaturée est une détérioration de la structure

normale de la protéine)-

3-Elle doit impérativement avoir été élaborée à partir de lait non pasteurisé et non produit industriellement, ce qui la laisse libre de pesticides, d'hormones et d'antibiotiques

Il y existe une marque de protéine de lactosérum non dénaturée qui s'appelle 'Immunocal' Disponible sur prescription médicale, et c'est la protéine de lactosérum de référence des médecins, listée dans le "Physician's Desk Reference".

4-L'exercice: pas un excès d'exercice, car cela vous démunit de votre glutathion, mais de l'exercice normal et régulier augmente votre glutathion et votre système immunitaire. Alors, commencez doucement, augmentez jusqu'à 30 minutes par jour d'aérobics vigoureux, de jogging, tennis, Basket-ball, de la marche, plus un exercice de haute intensité de vingt minutes trois fois par semaines aide également.

-Finalement, vous pouvez prendre des compléments nutritionnels qui augmentent la production du glutathion.

Ce serait bien facile de prendre du glutathion en comprimé, mais le corps digère la protéine et vous n'en obtenez pas les bénéfices.

Il faut également de nombreuses substances nutritives pour soutenir la production du glutathion dans le corps.

Alors je vais vous parler des compléments nutritionnels à prendre au quotidien pour augmenter votre glutathion.

Mis-à-part consommer des huiles de poissons tous les jours pour ma santé, augmenter mon glutathion tous les jours, c'est la chose la plus importante que je fais tous les jours pour ma propre santé.

Le premier que j'utilise est un complément nutritionnel qui s'appelle le NAC (N-Acétyl Cystéine). Ceci est utilisé depuis des années par les médecins pour traiter l'asthme et les maladies pulmonaires, et même des défaillances mortelles du foie, des personnes qui sont aux urgences de l'hôpital à cause d'une overdose de Tylenol, et maintenant, il est même utilisé pour la prévention des dommages occasionnés aux reins par les solutions colorantes utilisées à l'hôpital pendant les séances de radiologie.

Son champ d'action est donc assez vaste.

-Le second complément nutritionnel est l'Acide Alpha-Lipoïque qui est le second le plus important, après le glutathion, pour protéger nos cellules, pour et le contrôle du sucre dans le sang. Notre corps en produit, mais nous en manquons souvent.

- Ensuite, et celui-ci est important parce qu'il y a deux cycles. J'ai écrit au sujet de la méthylation....ce cycle de Vitamine B6, folate et la vitamine B-12 est très important pour aider le corps à continuer produire du glutathion..

- Finalement,nous avons besoin de
 - sélénium,
 - d'extrait de chardon-marie,qui est une herbe qui peuvent tous aider à augmenter la production de glutathion.
- Alors souvenez-vous! Si vous Voulez rester en bonne santé,et vous sentir ultra bien portants,faites en sorte que votre taux de glutathion reste le plus élevé possible et que votre production de glutathion fonctionne bien
Merci de m'avoir écouté aujourd'hui, Dr Mark HYMAN,à une prochaine fois!

Traduit de l'Anglais par Mademoiselle Sabine FAURE
Translated from English by Miss Sabine FAURE.

Sabine FAURE S.A.(Mlle)
✉46,Chemin des Falaises
30400-VILLENEUVE-LES-AVIGNON
☎+33 6 33 94 10 36 ☎+33 4 88 61 23 78 - Skype: SabineFaureSAMlle
Business ID: 384 681 433 000 49
✉ Info@SabineFaure.com
W: www.sabinefaure.com

La Vidéo du Dr Mark HYMAN :
Glutathione - The "Mother" of All Antioxidants
est en ligne à l'Adresse page:

<http://www.youtube.com/watch?v=Eh2PYQBICWs>

