

Quand on est petit on dit qu'on grandit... et une fois qu'on est grand, on dit qu'on vieillit... snif !  
Alors vieillissons tout en restant en forme !

## Dans votre News Letter de Novembre vous trouverez les conseils d'une supplémentation ingénieuse pour échapper aux mauvais côtés de la vieillesse !

Nous parlerons de la papaye fermentée, du glutathion réduit, de la L-carnosine, des omégas 3, des alkyglycérols, du magnésium, de la vitamine C, de l'extrait de pépins de pamplemousse, et de la poudre du fruit du Baoab, le « pain de singe ».

**Vous saurez l'Essentiel de ce qu'il faut savoir, c'est comme ça avec  
[www.partages-essentiels.com](http://www.partages-essentiels.com)**

[La théorie du vieillissement par le stress oxydatif](#) a été formulée par le Pr Denham Harman en 1954. Selon cette théorie, le vieillissement est dû à l'usure engendrée par des atomes et des molécules réactives, que l'on appelle «radicaux libres». Ces radicaux libres sont à l'origine du «stress oxydatif». En diminuant le niveau de ces radicaux libres, ou en les neutralisant, il serait possible d'allonger la durée de vie en bonne santé.

[Au contact de l'oxygène que nous respirons](#), notre organisme s'oxyde, il «rouille» en quelque sorte et génère donc des «radicaux libres». Leur production est un phénomène naturel et indispensable à l'équilibre de l'organisme. Néanmoins, la pollution, le stress, les U.V, la prise de médicaments, les infections, les radiations de toute sorte (wifi compris), les pesticides, l'alimentation surindigeste, le stress psychologique, peuvent nous conduire à produire un excès de radicaux libres qui deviennent dès lors nuisibles et dont la conséquence directe est un vieillissement prématuré des cellules. Aujourd'hui nous savons que les radicaux libres ont un rôle à la fois positif et négatif. Les radicaux libres sont en fait des sous-produits d'un métabolisme vital qui part de l'oxygène pour aboutir à des molécules très riches en énergie, l'ATP. C'est ainsi que l'oxydation des cellules pourra provoquer des dommages irréversibles.

Il y a les toxines que nous pouvons évacuer par la détoxification, et les molécules oxydantes qui elles, ne disparaissent pas aussi simplement. Il nous faut donc des défenses antioxydantes, d'où les antioxydants dont on parle de plus en plus. Il s'agit surtout d'enzymes présents dans l'organisme qui sont efficaces seulement en présence d'oligo-éléments tel que le zinc, le cuivre, le sélénium, le magnésium, le potassium...

[Les antioxydants apportés par l'alimentation](#) vont renforcer l'action de ces enzymes ; c'est le cas de la vitamine C (fruits) indispensable car au contraire des animaux nous ne la fabriquons pas, nous sommes donc obligés de la trouver dans l'alimentation. C'est le cas aussi de la vitamine E (avocats, brocolis), du bêta-carotène, précurseur de la vitamine A (carotte, melon...).

[Le glutathion réduit](#) : Le top des antioxydants !

Notre corps fabrique certains antioxydants, comme par exemple l'acide urique ou la superoxyde dismutase, mais il en fabrique un vraiment particulier, c'est le glutathion. Le glutathion est un peptide, c'est-à-dire une petite protéine composée de trois acides aminés (la glycine, la L-cystéine et l'acide L-glutamique) qui contrôle la plupart des processus vitaux de nos cellules et est fabriquée par notre foie. L'âge avançant, les stress en tout genre s'accumulant, notre réserve de glutathion se tarit... snif !

Le glutathion vient alors à notre rescousse ! Il est un excellent capteur de groupements chimiques oxydants et de surcroît un excellent détoxifiant. Il nettoie le corps des métaux lourds et nous apporte de la vitalité ! Quoi rêver de mieux ? On le trouve naturellement dans les fruits et les légumes, les

poissons et les viandes. Les noix, les asperges et l'avocat en sont de bons pourvoyeurs.

Le glutathion est ainsi LE complément alimentaire à ne pas oublier à partir de 40/50 ans. Il prévient du diabète, permet de lutter contre les allergies (eczéma), prévient des tâches de vieillesse, soutient le système immunitaire. L'état de santé général est amélioré avec sa supplémentation. C'est l'antioxydant intracellulaire le plus important dans l'organisme. Il va permettre à d'autres vitamines antioxydantes (C et E) d'agir plus efficacement. Le foie s'en sert pour neutraliser les agents toxiques et polluants qui sont alors transformés en composés solubles et trouvent leur voie d'élimination par la bile ou les urines. De plus il soutient merveilleusement les processus du système immunitaire.

Son utilisation régulière diminue et évite bon nombre de pathologies dégénératives.

L'usage courant préconise un dosage de 400 à 500 mg par jour. Pour une assimilation optimisée on l'associera volontiers à de la vitamine C naturelle. Elle permet de neutraliser la charge du glutathion et le rend absorbable au niveau intestinal. Il sera nécessaire de le prendre en dehors des repas, avec un fruit, ou un jus de fruits frais pour bénéficier de la vitamine C naturelle.

**La poudre du fruit du Baobab** : encore appelé « pain de singe », est riche en nutriments, elle constitue à elle seule un excellent nutriment pour la remise en forme. Elle permet de réguler le transit intestinal, elle est traditionnellement utilisée comme antidiarrhéique. Elle est riche en vitamine C, reconnue pour son fort pouvoir antioxydant et ses multiples fonctions au sein de l'organisme (système immunitaire, synthèse du collagène, amélioration de l'absorption du fer alimentaire...) ; en vitamine A, qui assure une bonne vision et une bonne ossature. Elle possède de la vitamine B1, de la vitamine B2 ou riboflavine qui est essentielle pour le développement optimal de l'organisme et pour le maintien de l'intégrité des nerfs, de la peau, des épithéliums oculaires ; de la niacine ou vitamine B3 ou PP importante pour la régulation de plusieurs fonctions métaboliques. Elle contient aussi des minéraux essentiels tels que le calcium, (2 fois plus que le lait !) qui intervient dans l'ossature, la dentition, la coagulation sanguine, la contraction musculaire, la conduction nerveuse... Du potassium, elle en contient 6 fois plus que la banane, nécessaire au bon maintien de l'équilibre sodium/potassium et donc de la tension artérielle ; le phosphore est un des composants des membranes cellulaires et il permet l'équilibre phosphocalcique de l'organisme. Le fer est aussi présent, il joue un rôle essentiel dans le transport de l'oxygène et la formation des globules rouges. On y trouve aussi du manganèse qui joue un rôle antioxydant important, du zinc et plus de 11 acides aminés. On retiendra notamment deux précieux acides aminés pour les articulations :

- la L-Proline, c'est l'un des composants essentiels de certaines fibres de collagène, et sous forme d'hydroxyproline, des cartilages articulaires. En prévention de l'arthrose, pour soutenir le corps dans la production de collagène qui permet de conserver des tissus sous-cutanés en bon état ainsi que des cartilages en pleine vitalité.
- L'histidine qui participe à la structure de plusieurs molécules protéiques telle que la carnosine, l'histamine et intervient dans le processus de fixation de certains minéraux comme le fer pour l'hémoglobine du sang et la myoglobine des muscles, le zinc pour la collagénase. Indispensable au niveau osseux et articulaire. Enfin elle participe à de nombreuses réactions de transfert d'énergie au cœur des cellules et contribue à la régulation du PH sanguin.

On a pu remarquer aussi la présence de Bêta-sitostérol, un composé de la famille des phytostérols qui dans l'intestin entre en compétition avec le cholestérol et diminue son passage dans le sang. Le cholestérol est alors éliminé dans les selles et son taux sanguin diminue. Il y a encore des fibres solubles et insolubles qui permettent un rééquilibrage de la flore intestinale et le retour à un fonctionnement optimal du transit.

Du fait de sa teneur équilibrée en antioxydants hydrophiles (vitamines C, flavonoïdes) et lipophiles (bêta-carotène), la pulpe du fruit du baobab est un véritable antioxydant global. Elle protège des attaques des radicaux libres toutes les structures cellulaires.

Achetée en poudre elle peut être mélangée à un jus de fruits frais ou à un smoothie. Pour les adultes

2 cuillères à café par jour, et pour les enfants, 1 cuillère.

On ne relève aucun effet secondaire aux doses recommandées. Et dans les cas de consommation excessive (plus de 20 gr/jour) on a relevé un effet laxatif. 1 cuillère à café rase correspond à environ 3 grammes de poudre. En Afrique cette pulpe réduite en poudre est prisée des femmes enceintes et sert d'aliment fortifiant pour les nourrissons.

La Vitalité et la résistance sont améliorées, on se sent moins fatigué et de meilleure humeur. Elle est utile aussi en post-opératoire, en convalescence, en cas de fatigue, de maladies infectieuses, de troubles du transit, en cas de maladie inflammatoire chronique intestinale, dans le cas de l'arthrose, des douleurs articulaires, elle a un effet aussi antalgique et antipyrétique.

Elle ne contient naturellement pas de gluten.

**La papaye fermentée** : ses composés actifs sont 20 fois supérieur à la vit E, ils stimulent l'action de la superoxyde dismutase et normalisent les niveaux de glutathion. Anti-âge, anti-vieillesse, sans contre-indications, d'une totale innocuité, elle peut être consommée par tous. Faire fondre sous la langue une cuillère rase (3 gr environ) de poudre de papaye fermentée, en dehors des repas.

**La L-carnosine** : a été découverte en 1900 en Russie. C'est un dipeptide qui contient deux acides aminés, l'alanine et l'histidine. La plupart des recherches sur la L-carnosine ont été réalisées en Russie. Avec elle, votre peau est protégée et arrête de se flétrir, tant sur le visage, les cuisses, que sous les bras. Vos artères restent souples, et conservent leur élasticité. Vous avez plus d'énergie, vous êtes moins essoufflé, et le risque d'infarctus ou d'AVC s'éloigne.

La L-carnosine a un puissant pouvoir **anti-oxydant**. Consommée en quantité suffisante (1000 à 1500 mg par jour), elle est capable de stopper la destruction de milliards de cellules dans le corps. Préservées, ces cellules continuent donc à fonctionner et à se diviser, ce qui explique que les tissus (peau, artères, reins, membrane des yeux) vieillissent moins vite. La L-carnosine est une des rares substances à avoir aussi des **effets anti-glycation**. La glycation est un phénomène qui est provoqué par la simple présence de glucose (sucre) dans l'organisme. C'est le processus de la **« caramélisation »**. En effet, les protéines glyquées se soudent ensemble, dans un processus connu sous le nom de liaisons croisées. Au fur et à mesure que des protéines tissent des liens croisés, les tissus de l'organisme deviennent de plus en plus raides et durs. Plus vous avez de sucre dans le sang, plus la glycation est importante, et plus vous vieillissez. C'est pourquoi une maladie comme le diabète peut être assimilée à un vieillissement accéléré. En ce qui concerne la peau, elle est constituée du derme et de l'épiderme. C'est le derme composé de fibres de collagène et d'élastine qui donne son aspect élastique et moelleux à la peau. Quand les molécules de sucre viennent se lier à ces protéines, les fibres de collagène et d'élastine deviennent rigides, puis cassent sous l'effet de la glycation, ce qui entraîne un relâchement de l'épiderme, une sécheresse cutanée, des difficultés à cicatriser et des rides. Le même processus peut se produire dans différents endroits et organes du corps. Plus vous consommez de sucre et d'aliments grillés au barbecue, des fritures, des huiles cuites à plus de 180°C et plus la glycation des protéines s'accélèrent. La L-carnosine ne fait pas qu'empêcher la formation de liaisons croisées nuisibles, elle élimine aussi celles qui se sont précédemment créées, restaurant ainsi un fonctionnement normal de la membrane. La L-carnosine se retrouve donc au centre de toute stratégie efficace de réduction des effets de l'âge !

**Les alkylglycérols** : Les requins vivent en moyenne 100 ans et ils n'ont pas subi de mutations depuis quelques centaines de millions d'années. Par ailleurs, ils sont dotés d'un système immunitaire extrêmement performant. La cicatrisation se fait chez eux rapidement et de surcroît ils sont protégés de la plupart des maladies, en particulier du cancer. On attribue ces atouts étonnants à la présence d'alkylglycérols présents dans leur foie. L'huile de foie de requin est très importante et peut représenter jusqu'à 25% de leur poids et 50% de cette huile est sous forme d'alkylglycérols. Ce sont des acides gras présents également dans le lait humain mais en plus faible quantité (le lait de femme contient dix fois plus d'alkylglycérols que le lait de vache). Les alkylglycérols interviennent sur le

système immunitaire. Ils activent et modulent la production des globules blancs, des globules rouges, des plaquettes ainsi que l'activité du facteur d'agrégation plaquettaire. De plus, ils favorisent la production d'anticorps, aident à l'élimination du mercure, inhibent la croissance des tumeurs cancéreuses et permettent de réduire la toxicité des rayons en radiothérapie.

**Les omégas 3 :** Les acides gras essentiels ou omégas 3 protègent nos membranes neuronales grâce au DHA. Le DHA est l'acide gras le plus représenté au niveau cérébral. Il participe à la fluidité des membranes et à la bonne connexion des neurones entre eux. Pour contribuer au bon fonctionnement de la mémoire et ralentir le déclin cognitif, il sera souvent nécessaire de se compléter en DHA, sa synthèse diminuant avec l'âge. Ils sont utiles pour la peau et tous les problèmes de peau et possèdent aussi une action anti-inflammatoire. Par ailleurs ils agissent favorablement sur l'humeur.

**La vitamine C ou acide ascorbique :** un antioxydant de qualité et indispensable. Comme les cochons d'Inde et le singe, nous ne produisons pas de vit C. Il nous faut donc la trouver dans l'alimentation. Elle est essentielle à un fonctionnement optimum de l'organisme et pour enrayer un grand nombre de pathologies, telles que les rhumes, les gripes, les infections... Elle joue un rôle important dans bon nombre de réactions biochimiques en participant à la formation des hormones comme la cortisone ou l'aldostérone. Elle est indispensable à l'élaboration du collagène et des cartilages. Elle soutient l'immunité. Elle protège des oedèmes et des varices et permet la coagulation du sang car elle influence le métabolisme ferrique. Il faudra toujours préférer une forme naturelle riche en flavonoïdes. Les flavonoïdes désignent un groupe de substances végétales qui se trouvent dans la partie supérieure d'une plante. Ils favorisent l'imperméabilité vasculaire et protègent donc les tissus de toute infiltration séreuse, donc d'oedèmes. Ils peuvent aussi freiner le développement de bactéries, champignons et virus. Un fruit contient naturellement des flavonoïdes et de la vitamine C, pour ceux qui n'en mangent pas il faudra vraiment vous supplémenter !

**L'extrait de pépins de pamplemousse ou citrus paradisi :** il est indispensable pour retrouver toute sa vitalité, c'est « un antibiotique naturel » découvert par le Dr Harich dans les années 1980 qui se demanda pourquoi ses pépins de pamplemousse ne pourrissaient pas sur son compost... Il est efficace contre un large éventail de virus, de bactéries, de champignons, et de parasites pathogènes. Très efficace dans toutes les pathologies intestinales, les maux d'estomac, l'eczéma atopique, les candidoses, les maladies de peau, la diarrhée, la constipation, les flatulences, le muguet buccal, les gingivites, les personnes sensibles aux infections et aussi pour purifier l'eau, traiter les plantes et les animaux... Son large champ d'action fait de lui un membre essentiel de la pharmacopée familiale et du bien vivre quotidien. Il stimule le système immunitaire. Il convient à la régénération de notre corps et à son maintien en bonne santé. Il ne faudra jamais le mettre en contact avec des éléments métalliques, les vitamines se dégraderaient trop vite. On ne compte plus le nombre de pathologies que l'on peut éradiquer avec ce simple extrait. Il est le garant de la santé de nos intestins... Des intestins préservés prolongent la vie. C'est un remède doux et puissant sans effets toxiques. Que ce soit à boire ou à mettre sur la peau, il faudra toujours le diluer dans un demi verre d'eau juste avant usage. 10 à 20 gouttes par jour diluées dans un verre d'eau ou un jus de fruits frais suffisent à renforcer le système immunitaire et permettent de réduire la formation des radicaux libres dans le corps.

**Le magnésium et la silice colloïdale :** la silice agit comme un régulateur métabolique du magnésium. Grâce à ses propriétés semi-conductrices, elle optimise la répartition corporelle du magnésium en favorisant les échanges membranaires, d'autre part elle permet évacuer les excédents. Le silicium est indispensable à la solidité et à la qualité de certains tissus : os, tissus conjonctifs, peau, cheveux, ongles. Il protégerait les artères et préviendrait aussi le vieillissement cellulaire. Le silicium exerce également un effet protecteur contre l'aluminium, dont la fixation cérébrale serait associée à de multiples pathologies neuro-dégénératives. De son côté on ne présente plus le magnésium... C'est l'un des micronutriments les plus utiles à notre organisme, il participe à

plus de 300 réactions biochimiques dans l'organisme. Trop souvent le magnésium n'entre pas dans les cellules qui le réclament, il reste dans le sang où il s'accumule avant d'être éliminé. La silice colloïdale facilite ainsi sa pénétration cellulaire. Le mieux est de prendre le magnésium quand vous en ressentez le besoin, apprenez à vous observer : fatigue, crampes musculaires, des contractions, des sensations de fourmillements, perte de mémoire, difficulté à digérer, à s'endormir, constipation, anxiété, nervosité, difficulté à gérer le stress, des accès de colère, difficultés de concentration, bourdonnements, sifflements dans les oreilles, perte d'audition. Si la prise de magnésium vous apporte les effets escomptés, inutile de l'associer à de la silice, dans le cas contraire, utilisez la silice. La silice colloïdale est vendue en préparation liquide. Il est bon de prendre de petites doses de magnésium réparties selon les besoins dans la journée.

En résumé, ciblez vos besoins, veillez à une alimentation saine, digeste, naturelle, individualisée, mesurée, et [supplémentez vous raisonnablement si besoin](#).

Le but n'est pas de ne plus vieillir, mais de vieillir bien... La Sagesse est au bout du chemin !

Bien à Vous,  
Avec Gratitude, Force et Lumière,  
Caroline.