



GLUTATHION

Qu'est-ce que le glutathion ?

Le glutathion est l'antioxydant le plus important et le plus puissant de votre corps. Il est naturellement produit dans les cellules hépatiques en combinant trois acides aminés - la glutamine, la glycine et la cystéine - mais peut également provenir de sources alimentaires ¹.

Ce qui est intéressant à propos de cet antioxydant, c'est qu'il se trouve en quantités étonnamment importantes dans les cellules - à peu près les mêmes concentrations que le glucose, le potassium et le cholestérol, ce qui devrait souligner à quel point il est important.

Mais le problème avec le glutathion, c'est qu'à mesure que vous vieillissez, les niveaux endogènes diminuent naturellement, donc le soutenir devient d'autant plus important ¹. En général, le taux de synthèse, de régénération et de recyclage du glutathion est déterminé par trois facteurs clés ² :

1. Niveaux cellulaires de cystéine - La disponibilité de la cystéine est l'étape limitant la vitesse de production du glutathion, donc pas assez de cystéine et la synthèse de novo du glutathion ralentira
2. Activité de l'enzyme glutamate cystéine ligase (GCL), en partie régulée par la rétro-inhibition du glutathion
3. Épuisement du glutathion dû à des niveaux élevés de stress oxydatif, d'inflammation ou d'exposition à des xénobiotiques - dans ces situations, la synthèse de novo est régulée à la hausse

Bien sûr, en tant qu'antioxydant, l'un des rôles les plus importants du glutathion est de protéger les cellules des espèces réactives de l'oxygène et des espèces réactives de l'azote,

Il est indispensable pour

- Rester en bonne santé
- Prévenir les maladies
- Renforcer et augmenter la fonction immunitaire
- Être protégé des effets du vieillissement
- Augmenter la performance générale
- Éliminer les toxines/radicaux libres du corps
- Améliorer le sommeil
- Réduire l'inflammation
- Soutenir la santé intestinale
- Aider à prévenir les maladies cardiaques
- Combattre les bactéries
- Renforcer les os
- Renforcer les muscles et augmenter l'endurance
- Soutenir la santé cognitive
- Protéger et revitaliser la peau

Mais ce n'est pas sa seule fonction. Il est également impliqué dans ¹ :

- Détoxification des composés xénobiotiques et endogènes
- Faciliter le transport membranaire plasmique des substances toxiques pour l'excrétion du corps
- Piégeage des oxydants (anion superoxyde, radical hydroxyle, oxyde nitrique et radicaux carbonés)
- Recycler et régénérer d'autres antioxydants (vitamines C et E)
- Éliminer le mercure des cellules et du cerveau
- Régulation de la prolifération cellulaire et de l'apoptose
- Soutenir le bon fonctionnement mitochondrial et le maintien de l'ADN mitochondrial

Les rôles joués par le glutathion ne manquent pas, et de faibles niveaux ont été liés à ³ :

- Maladies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson, Huntington)
- Maladie pulmonaire (BPCO, asthme, syndrome de détresse respiratoire aiguë)
- Maladies immunitaires (VIH, auto-immunité)
- Maladies cardiovasculaires (hypertension, infarctus du myocarde, taux de cholestérol élevé)
- Maladies chroniques liées à l'âge (cataractes, dégénérescence maculaire, glaucome)
- Maladie du foie
- Fibrose kystique
- Vieillesse

Ainsi, compte tenu de l'importance du glutathion pour soutenir la santé et le bien-être, il est logique de rechercher des moyens de soutenir sa production et d'augmenter ses niveaux naturellement.

En tant qu'antioxydants le plus important du corps, le soutien des niveaux de glutathion est essentiel au maintien d'une bonne santé

Au niveau de la cellule, le glutathion est protecteur – Au niveau du corps c'est un antipoison

Pourquoi le glutathion est-il appelé le « principal antioxydant » ?

C'est l'antioxydant le plus efficace de notre corps. C'est pourquoi on l'appelle le « maître antioxydant » de l'organisme.

Le glutathion est impliqué dans de nombreux processus vitaux de l'organisme comme nous l'avons vu ci-dessus, notamment la formation et la réparation des tissus, la fabrication des produits chimiques et des protéines nécessaires à l'organisme et le fonctionnement régulier du système immunitaire.

Le glutathion est nécessaire au bon fonctionnement des mitochondries (rappelez-vous la leçon de biologie ; l'organe qui fournit l'énergie dans la cellule) dans la cellule. Mais que se passe-t-il si les mitochondries, la centrale électrique des cellules, sont endommagées ?

Le cancer peut être observé lorsque le fonctionnement des mitochondries est perturbé par des toxines ou un environnement cellulaire malsain.

Comment le glutathion est-il administré par voie IV/intraveineuse ? Qu'est-ce que ça fait ?

Notre corps produit naturellement du glutathion, mais la quantité de glutathion dans le corps diminue en raison de l'âge, du stress, des effets externes, de certains médicaments utilisés, des radiations et des conditions de vie malsaines. Certains problèmes de santé ; Certains problèmes de santé comme le cancer, le VIH/SIDA, le diabète de type 2, l'hépatite, la maladie de Parkinson peuvent également faire baisser les niveaux de glutathion.

Dans des conditions idéales ; 10% du glutathion doit être à l'état inactif (oxydé) tandis que 90% doit être sous la forme active.

Lorsque le glutathion actif tombe en dessous de 90 %, nous commençons à perdre la bataille contre les radicaux libres. Lorsque le glutathion actif tombe en dessous de 70 %, on observe une détérioration du système immunitaire. En résumé, des niveaux de glutathion plus bas signifient une moins bonne santé. Cependant, si la réserve totale de glutathion du corps est élevée, son immunité et sa fonction de désintoxication sont plus fortes.

Le glutathion peut être pris par voie orale ou intraveineuse. Cependant, la biodisponibilité du glutathion oral est assez faible. Ainsi, la majeure partie du glutathion oral est décomposée par les enzymes de votre estomac. Le glutathion intraveineux est beaucoup plus efficace.

En administration intraveineuse, le glutathion contenu dans le flacon est administré à la personne sous forme de sérum. Chaque session dure environ 10-20 minutes.

- Réduit le stress oxydatif dans le corps (où les radicaux libres/les méchants sont plus que les antioxydants/les bons)
- Fournit un effet anticancérigène
- Soutient le système immunitaire
- Il assure la régénération et la revitalisation de la peau.
- Il est efficace contre le problème de foie gras (sans alcool)
- Athérosclérose - aide à prévenir le durcissement des artères
- Il a des effets anti-âges
- Fournit un soutien pour le traitement de la maladie d'Alzheimer
- Efficace dans le traitement de l'hépatite
- Aide à soulager les symptômes des patients asthmatiques
- Il renforce les muscles.
- Il a des effets positifs sur les maladies oculaires telles que la cataracte et le glaucome.
- Appliqué dans l'élimination du syndrome de fatigue chronique
- Fournit une sensibilité accrue à l'insuline chez les patients diabétiques
- Aide à prévenir le déclin de la mémoire et des capacités de réflexion qui se produit normalement avec l'âge.

En lien avec la médecine chinoise et les saisons, une injection au printemps à la montée de l'énergie du Foie et une à l'automne à la baisse de l'énergie du Foie est une bonne base.

Soyez à l'écoute de votre corps pour établir vos besoins

1. J *Glutathion* ! Intégr Med (Encinitas). 2014;13(1):8-12.
2. SK Biswas, I Rahman. *Toxicité environnementale, signalisation redox et inflammation pulmonaire : le rôle du glutathion*. Mol Aspects Méd. 2009;30(1-2):60-76.
3. N Ballatori, SM Krance, S Notenboom, S Shi, K Tieu, CL Hammond. *Dysrégulation du glutathion et étiologie et progression des maladies humaines*. Biol Chem. 2009;390(3):191-214.

Autres références

LE Moore, P Brennan, S Karami, et al. *Polymorphismes de la glutathion S-transférase, consommation de légumes crucifères et risque de cancer dans l'étude sur le cancer du rein en Europe centrale et orientale*. Carcinogénèse . 2007;28(9):1960-1964.

KJ Lenton, AT Sané , H Therriault, AM Cantin , H Payette, JR Wagner. *La vitamine C augmente le glutathion lymphocytaire chez les sujets présentant un déficit en ascorbate*. Suis J Clin Nutr. 2003;77(1):189-195.

CS Johnston, CG Meyer, JC Srilakshmi. *La vitamine C élève le glutathion des globules rouges chez les adultes en bonne santé*. Suis J Clin Nutr. 1993;58(1):103-105.

Y Honda, T Kessoku, Y Sumida , et al. *Efficacité du glutathion pour le traitement de la stéatose hépatique non alcoolique : une étude pilote ouverte, à un seul bras, multicentrique*. BMC Gastroentérol. 2017;17(1):96.

S Weschawalit, S Thongthip, P Phutrakool, P Asawanonda. *Le glutathion et ses effets anti-âge et antimélanogéniques*. Clin Cosmet Investig Dermatol. 2017;10:147-153.