

2 substances incontournables contre les métaux lourds

Chère lectrice,
Cher lecteur,

Votre foie remplit 500 fonctions, entre la digestion, l'assimilation, la purification du sang (évacuation des substances toxiques), et la réorganisation des nutriments.

Pourtant votre foie est quasiment incapable de vous faire savoir qu'il est en danger. 450 de ces fonctions pourraient être détruites sans que vous n'observiez de symptômes.

Autant dire qu'il sera souvent trop tard pour corriger les dysfonctionnements du foie.

Pour vous donner une idée des facteurs de risques... le foie est sensible aux métaux lourds, aux irritants, aux toxines, aux radicaux libres, aux super-microbes, à l'accumulation de graisses (foie gras), etc. [1]

Pour prévenir les ennuis de santé, il est conseillé de détoxifier régulièrement votre foie.

Voilà pourquoi vous devez connaître un bon programme de détox. Mon protocole de référence s'articule autour du glutathion. C'est une variation du fameux protocole détox du Dr Horowitz [11].

Glutathion : l'antioxydant clé

Pour bien détoxifier le corps, il faut d'abord viser les radicaux libres et les métaux lourds.

Votre corps tout entier, y compris votre ADN, subit l'agression quotidienne d'assaillants divers et variés issus de votre alimentation et de la pollution environnementale.

Ces assaillants sont les radicaux libres. Ils attaquent des milliers de fois par jour vos cellules, y compris celles de votre cerveau.

Pour lutter contre les radicaux libres, votre organisme s'appuie sur un réseau complexe d'antioxydants qui travaillent ensemble pour prévenir ou compenser les dommages oxydatifs que vous subissez.

Ces systèmes antioxydants ont la capacité d'empêcher les radicaux libres de se former. Ils permettent également de les supprimer ou de les maintenir à un niveau optimal pour qu'ils ne puissent pas endommager les composants vitaux de vos cellules.

Les vitamines E, C et le glutathion sont des éléments centraux de ces systèmes antioxydants.

La vitamine E est un antioxydant biologique puissant qui fonctionne pour stabiliser les radicaux libres hautement réactifs dans les tissus lipidiques et les membranes cellulaires (lipoprotéines).

Au cours du cycle de régénération du système antioxydant, la vitamine E est recyclée par la vitamine C, elle-même recyclée par le glutathion, un antioxydant intracellulaire primaire du corps.

En plus d'être un désactivateur de radicaux libres important, le glutathion joue également un rôle clé dans la protection contre la formation de la cataracte, l'amélioration de la fonction immunitaire, la prévention des dommages au foie, la prévention des cancers et l'élimination des métaux lourds.

Bon pour éliminer les radicaux libres et les métaux lourds... le glutathion est donc parfait pour un programme de détoxification en profondeur.

Le problème du glutathion

Depuis les années 1980, les scientifiques étaient incapables de stimuler suffisamment les niveaux de glutathion pour régénérer le système de défense contre les radicaux libres.

Si les niveaux de vitamines E et C peuvent être augmentés sans difficulté grâce à un régime ou une supplémentation nutritionnelle spécifique, le glutathion cellulaire n'est produit que dans le corps et une supplémentation orale se décompose dans l'estomac avant d'atteindre la circulation sanguine, ce qui en minimise fortement l'impact.

Ce problème a finalement été résolu lorsque le Pr. Packer et son équipe se sont tournés vers l'acide alpha lipoïque (AAL) et la N-acétyl-cystéine (NAC) qui ont révélé à cette occasion toute l'étendue de leurs bénéfices.

Acide alpha lipoïque : l'antioxydant « universel »

L'AAL est tout d'abord un antioxydant puissant capable de neutraliser plusieurs variétés de radicaux libres parmi les plus toxiques comme l'oxygène singulet, l'hypochlorite et le peroxy-nitrique.

Mais il possède également la capacité tant recherchée de régénérer le glutathion, mais aussi la vitamine E, la vitamine C et l'ubiquinol, la forme réduite du coenzyme Q10.

L'AAL est aussi capable de réduire l'inflammation générale du corps. Il est notamment prescrit aux personnes atteintes de la maladie de Lyme [11].

L'AAL est également utilisé pour traiter le diabète de type 2 (insulino-résistant) car on a découvert qu'il réduisait la résistance du corps à l'hormone insuline.

L'AAL a révélé qu'il est facilement absorbé par voie orale. Une fois à l'intérieur des cellules, il est rapidement converti en acide dihydrolipoïque, un neutralisateur de radicaux libres encore plus puissant.

Enfin l'AAL est appelé « l'antioxydant universel » car il est doté d'une propriété rare, celle d'être à la fois soluble dans l'eau (hydrosoluble) et dans les graisses (liposoluble). Ceci lui confère la capacité de traverser les membranes cellulaires et d'agir à l'intérieur et à l'extérieur des structures cellulaires, y compris dans le cerveau.

Selon le Pr. Packer, l'acide alpha lipoïque est un antioxydant encore plus puissant que les vitamines C et E.

Le duo gagnant : acide alpha lipoïque et N-acétyl-cystéine

La N-acétyl-cystéine complète bien l'acide alpha lipoïque pour augmenter vos stocks de glutathion. En effet, la NAC a la capacité rare d'encourager votre corps à produire plus de glutathion.

Le spectre d'action de l'acide alpha lipoïque va au-delà du glutathion car il permet d'éliminer les métaux lourds.

L'acide alpha lipoïque et la N-acétyl-cystéine vous débarrassent des métaux lourds. Avec la pollution généralisée de l'environnement, on retrouve des niveaux inquiétants de métaux lourds partout, chez les humains et les animaux.

On remarque que les métaux lourds s'accumulent à mesure qu'on descend la chaîne alimentaire... de sorte que les espèces en fin de chaîne alimentaire sont les plus intoxiquées : humains, gros poissons (ex : saumon), etc.

Lorsque le corps subit une contamination aux métaux lourds, il subit une inflammation permanente et des dégâts potentiellement irréversibles.

Voilà pourquoi capturer et évacuer les métaux est un pilier essentiel d'un bon programme de détox.

Une étude parue en 2002 dans *Alternative Medicine Review* a montré que l'AAL capturait le mercure, l'arsenic et le cadmium [11].

L'acide alpha-lipoïque a montré in vitro sa capacité à se lier au plomb. L'acide dihydrolipoïque (le dérivé de l'AAL dans le corps) est aussi capable de lier à plusieurs métaux lourds, comme le mercure et le plomb [7].

On dit donc que l'acide alpha lipoïque est un chélateur, car en se liant aux métaux lourds, il facilite leur expulsion du corps.

Certains craignent que les chélateurs de métaux se lient avec d'autres métaux utiles, comme le fer, le zinc, le manganèse, le sélénium, ou le cuivre. On l'observe aussi avec l'acide alpha lipoïque et l'acide dihydrolipoïque, mais il n'y a pas de quoi s'inquiéter : Des chercheurs ont observé que dans le foie et le cerveau de leurs sujets, l'AAL réduisait la quantité superflue de fer... juste assez pour ramener à la normale leur niveau de fer, sans pour autant créer un déficit [8, 9, 10].

L'acide alpha lipoïque paraît donc sans danger puisqu'il n'épuise pas vos stocks de métaux indispensables.

Où trouver de l'acide alpha lipoïque et de la N-acétyl-cystéine ?

Vous pouvez augmenter vos capacités anti-radicalaires en privilégiant une alimentation riche en fruits et légumes qui sont une source indispensable pour faire le plein de ces vaillants protecteurs... notamment les vitamines C, E et les caroténoïdes.

Pour ce qui est de l'acide alpha lipoïque, votre corps en produit naturellement en quantités infimes et vous pouvez également trouver un apport complémentaire dans la viande rouge, les abats, en particulier le foie, certains légumes verts (épinards, brocolis) et la levure.

Toutefois, il faut avoir recours à des suppléments nutritionnels d'acide alpha lipoïque à raison de 250 à 500 mg par jour lorsque vous visez l'augmentation de vos capacités anti-radicalaires ou pour un effet thérapeutique spécifique en complément de votre traitement conventionnel (ex : diabète, Alzheimer, glaucome).

L'acide alpha lipoïque n'est pas une substance courante. À ma connaissance, le complément d'acide alpha lipoïque le mieux dosé est celui de Super Smart.

Pour une efficacité maximale, il faut prendre en parallèle de la N-acétyl-cystéine. Je recommande Super Smart ou le Laboratoire Nutrixéal.

Bien à vous,

Eric Müller

PS : Bien entendu, nous ne touchons aucune commission, ni rémunération en échange des produits que nous recommandons. Ceux-ci sont sélectionnés selon des critères stricts de composition, d'ingrédients et de qualité de fabrication.