

## L'oxyde nitrique ou monoxyde d'azote (NO)



Est une petite molécule de gaz qui est produite par votre corps. Cette molécule a un impact sur chaque cellule, tissu et organe. L'oxyde nitrique Améliore la santé cardio-vasculaire, le niveau d'énergie et aide la mémoire. Des centaines d'études démontrent que l'oxyde nitrique favorise la circulation, renforce la santé du cœur, augmente la puissance du cerveau, inverse le processus de vieillissement et améliore même la vie sexuelle. Au fur et à mesure que l'âge avance, la production naturelle d'oxyde nitrique diminue.

Dans nos légumes les plus communs des potagers européens, se trouve cette substance qui est :

- Une arme de la nature contre les trous de mémoire. Il permet notamment au cerveau d'avoir une bonne mémoire et une meilleure concentration.

- Un fortifiant de vos os. La revue scientifique « Journal of the American Medical Association » a publié une étude qui prouve que l'oxyde nitrique aide à fortifier les os.
- Anti-inflammatoire, surtout en cas d'arthrite ou d'ulcère d'estomac.
- Une prévention contre les maladies comme le cancer, le diabète, les AVC... grâce à son action anti oxydante.
- Une protection contre les maladies cardio-vasculaires ; avec notamment la lutte contre l'hypertension, le maintien de l'élasticité des artères, la prévention de l'athérosclérose et des thromboses, et par conséquent des risques d'infarctus et de pathologies vasculaires cérébrales ; et même du syndrome métabolique.
- Une aide pour les muscles grâce à l'oxygène et aux nutriments qui arrivent dans ces muscles ; ceux-ci deviennent plus volumineux et plus forts.
- Un atout pour le système immunitaire qui utilise l'oxyde nitrique pour combattre les virus, les bactéries et les infections de parasites, ainsi que les tumeurs.
- Un puissant bactéricide, en particulier sur nombre d'organismes pathogènes comme Salmonella Listeria Shigella, Campylobacter E. coli, Helicobacter pilori, contribuant directement à la santé gastro-intestinale.
- Utile dans la physiologie rénale qui implique la présence de NO.

Réduit fortement la mortalité en cas de crise cardiaque ;

Améliore l'irrigation du cerveau, protégeant contre la démence sénile (perte de mémoire, de logique, perte de contrôle de l'urine...);

Aide le sang à mieux circuler dans le cœur et jusqu'aux extrémités des membres ;

Réduit le risque de caillots dans les veines et les artères ;

Diminue la pression artérielle (anti-hypertension) et les douleurs cardiaques ;

Améliore les performances physiques et sportives !!!

Cette substance est entièrement sans danger.

Présente en grande quantité dans la nature et dans les sols, elle accélère la croissance des végétaux. Elle transforme les pousses chétives en plantes robustes.

- La partie la plus importante dans la production de l'oxyde nitrique est produit dans votre bouche. Il s'avère que la salive et les bactéries bénéfiques de votre flore buccale sont essentielles à la production de l'oxyde nitrique.

Plus les nutriments restent longtemps dans votre bouche, plus vous produisez de l'oxyde nitrique. Donc, si votre nourriture, vos breuvages ou vos suppléments n'ont pas le temps d'inter agir avec la salive et les bactéries de votre flore buccale, vous ne produirez pas beaucoup d'oxyde nitrique.

L'industrie pharmaceutique ne s'y est pas trompée

Les bienfaits de cette substance sont tels qu'elle est discrètement utilisée dans de nombreux médicaments très coûteux et très rentables pour l'industrie pharmaceutique.

Elle s'en sert notamment contre les maladies du cœur, l'hypertension, le stress.

Les médecins le savent parfaitement parce que le prix Nobel de médecine a été donné triomphalement en 1998 aux trois chercheurs qui ont identifié les bienfaits de cette substance sur le

cœur et pour les performances physiques ! Il s'agit de Robert Furchgott, Louis Ignarro et Ferid Murad.

En 1978, Robert Furchgott a découvert une substance dans les cellules endothéliales qui détend les vaisseaux sanguins, l'appelant facteur de relâchement dérivé de l'endothélium (Endothelium-derived relaxing factor, EDRF). En 1986, il avait travaillé sur le EDRF, plus précisément sur la nature et le mécanisme d'action, et a déterminé qu'EDRF était en fait l'oxyde nitrique (NO), un composé important dans de nombreux aspects de la physiologie cardiovasculaire. Cette recherche a été importante dans la mise au point pharmacologique du Viagra.

Louis Ignarro découvre que l'oxyde nitrique, formé dans la cellule de l'organisme, franchit les membranes et commande le fonctionnement d'autres cellules. Leurs travaux montrent le rôle essentiel de ce gaz, notamment dans le système cardio-vasculaire.

En 1998, Ferid Murad reçoit avec Robert Furchgott et Louis J. Ignarro le prix Nobel de physiologie ou médecine pour « leurs découvertes concernant l'oxyde nitrique, une nouvelle molécule de signalisation dans le système cardiovasculaire ».

Aliments qui sont riches en oxyde nitrique?

L'oxyde nitrique protège votre santé cardiovasculaire en abaissant la pression artérielle et améliorer la circulation sanguine. Il peut également améliorer la tolérance à l'effort en augmentant le débit d'oxygène vers les muscles, surtout chez les personnes qui ne sont pas très athlètes formés. Même si l'oxyde nitrique ne se trouve pas dans les aliments, votre régime alimentaire a encore un impact important sur ses niveaux dans votre système. Vous pouvez augmenter l'oxyde nitrique en choisissant des aliments qui contiennent les substances que votre corps utilise pour synthétiser.

Choix de Nitrate-Rich

Vous pouvez reconnaître le nitrate comme agent de conservation utilisé dans la charcuterie, mais vous ne pouvez pas réaliser que près de 80 pour cent à 90 pour cent des nitrates alimentaires proviennent de légumes. Ces nitrates d'origine naturelle sont bénéfiques, car ils sont convertis en oxyde nitrique pendant la digestion. Nitrates sont si bons prédécesseurs de l'oxyde nitrique qui ils sont prescrits comme médicaments utilisés pour détendre les vaisseaux sanguins et soulager les douleurs thoraciques. Les meilleures sources de nitrates sont les betteraves, les carottes, les aubergines, les épinards et autres légumes verts à feuilles.

### Foods Avec Arginine

La deuxième façon importante votre corps fait ce gaz est importante en convertissant le arginine d'acide aminé en oxyde nitrique. Vous ne devez inclure l'arginine dans votre alimentation, car il est synthétisé dans votre corps. Mais augmenter votre apport en arginine assure votre corps a suffisamment arginine pour soutenir la production d'oxyde nitrique. Vous aurez le plus arginine à partir de protéines comme le poulet, le poisson et la viande. Certaines des meilleures sources végétales comprennent les légumes frais, l'ail, les grains entiers et le thé vert.

### Sources de citrulline

Un autre acide aminé appelé citrulline a également un impact oxyde nitrique car il est utilisé pour produire de l'arginine. Citrulline peut augmenter la quantité d'arginine dans votre plasma sanguin mieux que la prise de suppléments d'arginine, rapporte Huntington College of Health Sciences. Votre corps produit une quantité suffisante de citrulline, qui est bon parce qu'il ne trouve dans de nombreux aliments. La pastèque est une excellente source, ainsi que l'un des rares aliments contenant de la citrulline. Vous aurez également une petite quantité de noix, les concombres, le cantaloup et la caséine de protéines de lait.

### Go With glutamine

La glutamine est utilisée pour produire la citrulline, qui à son tour contribue à faire de l'arginine. Même avec l'étape intermédiaire supplémentaire, glutamine est important pour la production d'oxyde nitrique. Les chercheurs ont constaté que 64 pour cent de l'arginine totale dans le corps humain est synthétisé à partir de glutamine, selon le numéro de mai 2008 de la "American Journal of Clinical Nutrition." Comme l'arginine et la citrulline, votre corps produit glutamine, mais vous pouvez également l'obtenir par le biais votre régime. Les aliments riches en protéines tels que la volaille, la viande, le poisson et les haricots sont de bonnes sources. Vous aurez également à partir de produits laitiers, les épinards et le chou.



**Le meilleur moyen naturel d'augmenter les niveaux d'oxyde nitrique c'est l'écorce de Pin maritime mais aussi :**

- la betterave**
- les épinards**
- le céleri**
- la laitue et la roquette**
- les carottes**
- les choux**
- les radis**
- la poudre de Cacao**

**Pour préparer une décoction il vous faut :**

- 1 cuillère à café d'écorce de pin**
- 1 cuillère à café de racine de réglisse**