

<https://www.amessi.org/regenez-chacune-de-vos-cellules>



Regenez-chacune-de-vos-cellules

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : dimanche 11 mars 2018

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Pourquoi simplement vouloir avoir l'air plus jeune, quand vous pourriez régénérer chacune des cellules de votre corps ?

En 2010, une équipe de chercheurs de l'Université de Californie, à Davis, a fait une découverte inattendue [1].

Leurs recherches sur la Pyrroloquinoléine Quinone (PQQ), une substance découverte au tournant du XXIe siècle, pourraient véritablement révolutionner les traitements anti-âge.

Grâce à la PQQ, vous pourriez lancer le rajeunissement de chacune de vos cellules et faire à nouveau fonctionner votre corps au maximum de ses capacités.

Sommaire

- [Même les antioxydants les plus puissants ne vous protègent pas complètement](#)
- [Le rôle des radicaux libres](#)
- [Contre la progression des radicaux libres](#)
- [Les lésions oxydatives](#)
- [Empêchez les radicaux libres de se former](#)
- [Mener une vie saine](#)
- [Sélectionnez soigneusement vos aliments.](#)
- [Indispensable à savoir sur la respiration](#)
- [Le PQQ](#)
- [Améliorez vos fonctions mentales et protégez votre cœur](#)
- [Où trouver de la PQQ ?](#)

Table des matières

- [Même les antioxydants les plus puissants ne vous protègent pas complètement](#)
- [Le rôle des radicaux libres](#)
- [Contre la progression des radicaux libres](#)
- [Les lésions oxydatives](#)
- [Empêchez les radicaux libres de se former](#)
- [Mener une vie saine](#)
- [Sélectionnez soigneusement vos aliments.](#)
- [Indispensable à savoir sur la respiration](#)
- [Le PQQ](#)
- [Améliorez vos fonctions mentales et protégez votre cœur](#)
- [Où trouver de la PQQ ?](#)

'>



Même les antioxydants les plus puissants ne vous protègent pas complètement

Vous avez certainement déjà entendu parler des radicaux libres. Ce sont des substances nocives qui s'accumulent dans votre corps et produisent du stress oxydatif. Le stress oxydatif provoque des dégâts sur les cellules y compris sur l'ADN qui subit des lésions et des mutations potentiellement cancérogènes.

Le rôle des radicaux libres

Les radicaux libres peuvent faire vieillir prématurément vos cellules jusqu'à provoquer leur dégénérescence.

Lorsque vos cellules se dégradent à toute vitesse, votre organisme tout entier devient vulnérable : cancers, maladies cardiaques, maladie d'Alzheimer, vieillissement prématuré de la peau, cataracte, etc [2].

Les radicaux libres apparaissent lorsque vous respirez, c'est à dire en permanence mais plus encore lorsque vous respirez de l'air pollué ou de la fumée de cigarette. Ils se forment sous l'effet des rayons du soleil. Une alimentation trop riche et déséquilibrée en faveur des oméga-6 est également oxydante. Les radicaux libres ont la capacité de se propager très rapidement de cellule en cellule [3].

Contre la progression des radicaux libres

Pour contre la progression des radicaux libres, les chercheurs ont montré l'utilité de prendre des antioxydants alimentaires, comme les vitamines A (bêta-carotènes), C, et E, les flavonoïdes, les polyphénols, le sélénium, etc [4], en plus des enzymes antioxydantes produites naturellement par le corps.

Les antioxydants constituent la base de tout traitement anti-âge. Vous en trouvez dans les poivrons, les brocolis, les aubergines, les coeurs d'artichauts, le persil, les choux de Bruxelles, les fruits à coque (noix, noisettes), les fraises, le thé vert, les fruits de mer et les viandes rouges et sous forme de compléments alimentaires concentrés.

Cependant la tâche des antioxydants est colossale. Il leur est impossible de neutraliser la masse de radicaux libres qui surgit de partout. Les radicaux libres parviennent quand même à s'attaquer à l'ADN des cellules en l'oxydant et y laissant des lésions.

Des enzymes prennent alors le relais afin de réparer ces lésions. Comme des ciseaux, les enzymes découpent les parties d'ADN abîmées puis les éliminent à travers l'urine.

Mais à nouveau, les enzymes chargées de réparer l'ADN sont submergées par les quantités de nouvelles lésions [5].

Les lésions oxydatives

D'après Bruce Maes, professeur de biochimie et de biologie moléculaire à l'Université de Californie, à Berkeley, un humain a 100 000 lésionsoxydatives sur l'ADN de chacune de ces cellules. Chaque jour, il subit 10 000 nouvelles lésions oxydatives à travers tout son corps [5].

Dans ces conditions, on voit bien que les antioxydants ne peuvent pas s'en sortir tout seuls. Ils ne sont pas capables d'assurer votre protection sans aide.

Empêchez les radicaux libres de se former

Le stratégie gagnante consiste à s'attaquer à la cause plutôt qu'aux conséquences.

Plutôt que de toujours chercher à neutraliser les radicaux libres existants avec des antioxydants, il faut tenter d'empêcher les radicaux libres de se former en premier lieu.

En attaquant le problème en amont, vous pouvez faciliter le travail des antioxydants en aval.

Vous savez déjà que les radicaux libres sont la conséquence d'un mode de vie malsain : excès de table, cigarette, environnement pollué, etc.

Mener une vie saine

Il est donc avant tout nécessaire de mener une vie aussi saine que possible.

Surveillez les portions que vous mangez. Avant de vous resservir, assurez-vous que vous n'êtes pas déjà rassasié. Il s'écoule 20 minutes entre le moment où votre estomac dit « stop » et le moment où votre cerveau reçoit le message. Gardez ça en tête lorsque vous mangez.

Sélectionnez soigneusement vos aliments.

Apprenez à faire la différence entre :

- les aliments qui rassasient vite mais pendant peu de temps, comme les glucides (pain, pâtes, pommes de terre) ;
- les aliments qui rassasient moins vite mais plus longtemps, comme les protéines (viandes, poissons, oeufs,

légumineuses).

Réduisez votre consommation de café et d'alcool. Arrêtez la cigarette. Faites de l'exercice au grand air : l'oxydation produite par la respiration sera compensée par une meilleure régénération des cellules.

Indispensable à savoir sur la respiration

Nous avons dit que les radicaux libres arrivent dans notre corps par de nombreux moyens : la nourriture, les rayons UV du soleil, la pollution, et la respiration.

Il faut savoir que l'oxygène que l'on absorbe est brûlé dans de mini-centrales énergétiques dans nos cellules, qu'on appelle les mitochondries. À partir du glucose et de graisses et de l'oxygène, les mitochondries produisent l'énergie nécessaire à la cellule pour fonctionner à plein rendement.

Cette combustion, comme toute combustion, n'est jamais parfaite. Des radicaux libres sont rejetés comme déchets lors du fonctionnement normal des mitochondries.

Les mitochondries sont présentes en quantité importante chez les jeunes personnes (2 000 à 2 500 par cellule). Leur quantité dépend aussi des besoins en énergie de chaque cellule. Par exemple, une cellule musculaire produira plus de mitochondries pour répondre à ses besoins élevés en énergie.

Avec l'âge, les mitochondries disparaissent peu à peu. Celles qui restent sont moins efficaces et produisent plus de déchets (radicaux libres).

En retour, les radicaux libres entravent eux aussi le fonctionnement des mitochondries en provoquant des lésions sur leur ADN. Notez que l'ADN des mitochondries est différent de celui des cellules.

Les mitochondries dont l'ADN a subi des lésions perdent considérablement en efficacité et ne fournissent plus à la cellule autant d'énergie qu'auparavant. C'est un cercle vicieux : plus les mitochondries fonctionnent mal et produisent de radicaux libres, plus le problème va s'aggraver.

À grande échelle, c'est le corps tout entier qui va manquer d'énergie et tourner au ralenti.

Si l'on parvenait à optimiser le fonctionnement des mitochondries, elles pourraient fournir bien plus d'énergie à la cellule tout en rejetant bien moins de radicaux libres comme déchets.

C'est ici que l'on comprend pourquoi la découverte des chercheurs de l'Université de Californie à Davis en 2010 est prometteuse. Souvenez-vous : ils étudiaient le potentiel de la PQQ pour régénérer toutes les cellules de votre corps et booster vos niveaux d'énergie.

Le PQQ

Quel que soit votre âge, la PQQ protège et régénère vos cellules et leurs mitochondries

La PQQ est une puissante arme antioxydante, bien supérieure aux antioxydants classiques pour protéger l'ADN

mitochondrial. En transférant une très grande quantité d'électrons, elle neutralise les principaux radicaux libres qui entravent le bon fonctionnement des mitochondries sans subir aucune dégradation moléculaire [6].

La PQQ a aussi la particularité de relancer la biogénèse mitochondriale, c'est-à-dire accroître le nombre de mitochondries. Jusqu'à maintenant, seuls la restriction calorique et les exercices d'aérobic permettent d'augmenter le nombre de mitochondries.

Ces résultats étonnants ont pour l'instant été établis en laboratoire sur des cultures de cellules. Les essais cliniques sur des sujets restent rares. Cependant, le potentiel de la PQQ est tel que plusieurs laboratoires ont développé leur propre formulation.

Imaginez, grâce à une petite gélule de PQQ, vous pourriez booster la régénération de vos mitochondries - y compris dans les cellules sénescents (les vieilles cellules qui ne se multiplient plus).

La PQQ protégerait et réparerait l'ADN des mitochondries et des cellules. Puis, elle activerait les gènes responsables de la respiration, de la croissance et de la reproduction des mitochondries et des cellules.

La PQQ engagerait ainsi la régénération et la protection des mitochondries, des cellules, et ainsi du corps tout entier. En théorie, elle permettrait d'inverser complètement le vieillissement cellulaire !

Améliorez vos fonctions mentales et protégez votre cœur

D'après les études réalisées jusqu'à présent, la PQQ pourrait être efficace dans la lutte contre les maladies dégénératives liées à l'âge et les baisses d'énergie des deux organes les plus importants du corps : le cerveau et le cœur.

La PQQ protégerait remarquablement les cellules du cerveau contre les dommages oxydatifs et la neurotoxicité induite par des toxines - y compris le mercure. Elle permettrait ainsi d'améliorer les performances aux tests de mémoire et interagirait de façon positive avec les systèmes de neurotransmetteurs du cerveau. Elle améliorerait les fonctions mentales supérieures : attention, reconnaissance et traitement de l'information [7] [9].

Une récente étude, en double-aveugle et avec placebo, a montré qu'une dose quotidienne de 10 à 20 mg de PQQ améliorerait fortement la mémoire à court terme ainsi que les possibilités de concentration chez de jeunes adultes comparés au groupe témoin ne recevant que le placebo. Selon certaines études, elle empêcherait le développement d'une protéine associée à la maladie de Parkinson et protégerait également les cellules nerveuses contre les ravages oxydatifs de la protéine bêta-amyloïde associée à la maladie d'Alzheimer.

De ce dysfonctionnement résulte un déficit énergétique majeur qui se retrouve impliqué dans la plupart des maladies dégénératives liées au vieillissement : troubles physiques et cognitifs, dégradation cellulaire accélérée, troubles cardiovasculaires.

Où trouver de la PQQ ?

Regenez-chacune-de-vos-cellules

La PQQ se trouve partout dans le monde naturel : des espèces végétales jusqu'à la poussière interstellaire. C'est un facteur de croissance puissant chez les organismes vivants [10] [11]. Certains chercheurs pensent que la PQQ tiendrait un rôle central dans l'évolution de la vie sur Terre [12].

Malheureusement, ni les êtres humains, ni les bactéries de la flore intestinale ne sont capables de synthétiser la PQQ [13].

La manière la plus sûre d'augmenter vos apports en PQQ est de prendre un complément.

Si vous cherchez une bonne formulation de PQQ, sachez qu'il existe un produit intéressant nommé Mitochondrial Formula.

PQQ + acétyl L-carnitine + acide R-lipoïque

Ce produit intègre deux nutriments qui travaillent en synergie avec la PQQ pour améliorer le fonctionnement des mitochondries : l'acétyl L-carnitine et l'acide R-lipoïque.

Grâce à l'acétyl L-carnitine, les graisses sont plus facilement converties en énergie par les mitochondries. Elle opère un rajeunissement des mitochondries.

L'acide R-lipoïque est appelé « antioxydant universel » car il a la capacité unique d'agir à la fois sur les graisses et les liquides des cellules du corps. Il protège les mitochondries des détériorations qui interfèrent avec leur fonctionnement optimal.

Ensemble, ils permettent de réduire le nombre de lésions oxydatives, d'améliorer la mémoire et d'enrayer la perte auditive liée au vieillissement [14] [16].

L'acétyl L-carnitine et l'acide R-lipoïque offrent un bon support à l'action de la PQQ pour rajeunir les cellules du corps.

Retenez qu'une cure de PQQ n'a de sens que si elle accompagne un changement radical vers une alimentation et un mode de vie plus sains.

Pour en savoir plus, je vous invite à visiter le site Solbia ou SuperSmart

Source :

<https://www.neo-nutrition.net>

[<https://www.neo-nutrition.net/regenez-chacune-de-vos-cellules/#8MAdO6LMEt6dMQpH.99>]