

Sources alimentaires de glutathion

Le glutathion est un composé contenant trois acides aminés, le glutamate, la cystéine et la glycine. Il fonctionne dans le corps en tant qu'antioxydant. C'est un élément essentiel dans la destruction des radicaux libres et la détoxification des substances nocives dans le corps. À mesure que les gens vieillissent ou souffrent d'une maladie, les niveaux de glutathion dans le sang diminuent, entraînant une réduction de cet antioxydant essentiel au maintien de la vie. Les sources alimentaires de glutathion sont donc nécessaires pour reconstituer les stocks et éviter les pertes.

- **Comprenez ce qui fait baisser le taux de glutathion. Le glutathion est considéré comme l'un des antioxydants les plus importants du corps. Il a été démontré qu'il aide à protéger du cancer, du vieillissement, des problèmes cardiaques et des maladies du cerveau. Votre corps produit cet antioxydant puissant, mais de nombreux facteurs environnementaux peuvent avoir un effet négatif sur ce taux** ^[14] :
 - la pollution ou les toxines dans l'air
 - les médicaments
 - les infections bactériennes ou virales
 - les radiations
 - le vieillissement
- **Incorporez plus de fruits et de légumes frais à votre alimentation.** De nombreux fruits et légumes contiennent du glutathion. Pour en obtenir le maximum, consommez des fruits et des légumes frais, ni trop cuits ni transformés. Toute transformation trop importante de ces aliments fait baisser le taux de glutathion qu'ils contiennent ^[3].
 - Voici quelques-uns des fruits et légumes qui contiennent plus de glutathion : les asperges, les pommes de terre, les poivrons, les carottes, les oignons, les brocolis, les courges, les épinards, l'ail, les tomates, les pamplemousses, les pommes, les oranges, les pêches, les bananes et les melons. Le bok choy, le cresson d'eau, la moutarde, le raifort, le navet, le rutabaga, le chou-rave, le gombo et les flageolets verts contiennent des précurseurs du glutathion ^[4].

- Le cyanohydroxybutène, un composé chimique présent dans les brocolis, le chou-fleur, les choux de Bruxelles et le chou et la chlorophylle dans le persil pourraient aussi contribuer à l'augmentation du taux de glutathion.
 - La betterave peut aussi avoir un effet positif sur l'activité des enzymes GSH ^[5].
- **Ajoutez plus d'épices à votre régime alimentaire.** Certaines épices comme le curcuma, la cannelle, le cumin et la cardamome possèdent des composés qui peuvent vous aider à restaurer un taux sain de glutathion et à stimuler les enzymes de glutathion ^[6].
- Les plats au curry contiennent souvent du cumin, du curcuma et de la cardamome. Essayez une recette au curry pour ajouter de ces épices à votre régime alimentaire.
 - Il est facile d'ajouter de la cannelle à votre régime alimentaire. Saupoudrez-en un peu sur votre café du matin ou sur votre crème glacée.
- **Augmentez vos apports en sélénium.**

Le sélénium fait augmenter le taux de peroxydase de glutathion, la molécule de cystéine qui apparaît dans le processus de digestion des plantes qui poussent dans des sols riches en sélénium fait augmenter la production de glutathion ^[7]. En d'autres termes, il est nécessaire pour former des enzymes qui contiennent du glutathion.

- Parmi les aliments riches en sélénium, vous pouvez consommer des graines de tournesol, des flocons d'avoine, des noix du Brésil, des noix, des légumineuses, du thon, du bœuf, de la volaille, du fromage, des œufs, de la dinde, du blanc de poulet et du riz brun.
- Vous pouvez aussi prendre un complément alimentaire qui contient du sélénium. La dose journalière recommandée pour un adulte est de 55 µg.

Augmentez vos apports d'acide alpha-lipoïque. L'acide alpha-lipoïque permet la synthèse du glutathion par le corps, ce qui en fait augmenter son taux ^[8]. C'est un antioxydant naturel qui élimine les radicaux libres et permet de régénérer les antioxydants oxydés comme la vitamine C et E pour les rendre plus forts.

- Les aliments riches en acide alpha-lipoïque sont les épinards, les tomates, les pois, les choux de Bruxelles, le son de riz et la mayonnaise. Nombre de ces aliments sont aussi riches en glutathion.
- Vous pouvez aussi prendre des compléments alimentaires à l'acide alpha-lipoïque entre 100 et 200 mg par jour, mais vérifiez d'abord auprès de votre médecin pour vous assurer que vous ne courez aucun risque en en prenant.

Prenez des vitamines et des sels minéraux qui permettent la production de glutathion. Il n'est pas toujours possible de vous procurer la quantité de vitamines et de sels minéraux dont vous avez besoin tous les jours au travers de votre alimentation, c'est pourquoi vous pourriez essayer des solutions multivitaminées. Lisez l'étiquette du produit que vous prenez pour vous assurer qu'il contient les substances suivantes. Certaines de ces vitamines et certains de ces sels minéraux peuvent être difficiles à absorber en quantités appropriées à travers votre régime alimentaire, mais ils sont nécessaires à certaines réactions biochimiques ^[9].

- La vitamine C
- La vitamine E
- La vitamine B6
- La vitamine B12

- Les folates
- La vitamine B2
- Le sélénium
- Le magnésium
- Le zinc
- Le vanadium

Envisagez de prendre un complément alimentaire au

méthylsulfonylméthane (MSM). Le MSM est une source de soufre, nécessaire pour la synthèse du glutathion. Si vous pensez ne pas ingérer suffisamment de soufre à travers votre alimentation, demandez à votre médecin de vous recommander un complément alimentaire au MSM. Le dosage est en général de 500 mg trois fois par jour ^[10].

- Ne prenez pas de MSM si vous prenez des anticoagulants, à moins que votre médecin vous le conseille.

Faites plus d'exercices. Les exercices sont une excellente façon de stimuler votre métabolisme et votre organisme à produire plus de glutathion pour combattre les toxines externes. Commencez votre programme d'entraînement en faisant des exercices d'aérobic léger avant de passer au jogging, au vélo ou à la natation.

- Toutes les formes d'exercices modérés permettent d'augmenter le taux de glutathion présent dans le sang. Cela inclut les exercices d'aérobic, les exercices de poids et les exercices combinés ^{[11] [12]}.
- Vous pouvez aussi commencer par dix ou quinze minutes d'activité physique avant de passer petit à petit à 30 ou 40 minutes par séance. Essayez de faire de l'exercice au moins

quatre fois par semaine pour obtenir de meilleurs résultats

[13]

Chardon Marie et Cumin

Le chardon-Marie est une excellente source de silymarine, un composé antioxydant. Silymarin aide à prévenir l'épuisement du glutathion dans le foie. Le glutathion est nécessaire pour que le foie détoxifie les substances nocives. Si le foie est endommagé, les concentrations de glutathion sont considérablement réduites. À son tour, le foie devient plus susceptible à d'autres lésions, faisant du glutathion un élément vital de la santé du foie. Le cumin a également la capacité d'augmenter les niveaux de glutathion dans les tissus. Le cumin agit comme un agent de liaison, élevant les complexes glutamate-cystéine pendant l'expression des gènes.

Aliments contenant du sélénium ou de l'acide alpha-lipoïde

Le sélénium est un cofacteur important pour la forme enzymatique du glutathion. Le sélénium est nécessaire à la formation d'enzymes contenant du glutathion. Pour cette raison, la consommation d'aliments riches en sélénium favorisera la production de glutathion. Ces aliments comprennent les céréales, l'avoine, les noix du Brésil, les noix, les légumineuses, le thon, le bœuf, la volaille, le fromage et les œufs..

L'acide alpha-lipoïque, ou ALA, favorise la synthèse du glutathion dans le corps, augmentant ainsi les niveaux de glutathion. Les aliments riches en acide alpha-lipoïque comprennent: les épinards, les tomates, les pois, les choux de Bruxelles, le son de riz et la mayonnaise. Beaucoup de ces aliments sont naturellement riches en glutathion. Manger ces aliments augmente la biodisponibilité de cet important antioxydant.