

Les radicaux libres

Les radicaux libres sont liés au vieillissement prématuré, aux cancers, aux maladies coronariennes, aux taches brunes sur la peau.

Les radicaux libres accélèrent le processus de vieillissement en détruisant les cellules saines et en attaquant le collagène, lequel est le premier constituant organique des os, du cartilage, et des tissus conjonctifs, comme la peau. En dehors des procédés biochimiques normaux de l'organisme, d'autres sources de radicaux libres se trouvent dans les aliments frits, dans les radiations, les gaz d'échappement et la fumée.

Pour tout dire, les radicaux libres sont un poison et les anti-oxydants sont l'antidote que la nature nous a donné pour lutter. Notre organisme produit naturellement des anti-oxydants, mais pas en quantité suffisante, il est donc nécessaire de passer par l'alimentation pour en consommer assez.

Les sources d'anti-oxydants :

- Vitamine A : fruits et légumes orange et jaunes.
- Vitamine C : fruits (agrumes), légumes verts feuillus, brocolis, chou-fleurs, baies, pommes de terre.
- Vitamine E : noix, avocat, graines, huiles végétales et poissons gras
- Sélénium : thon, chou
- Zinc : graines, poissons, amandes

Le bêta-carotène(vit A) est l'un des principal anti-oxydant que nous pouvons manger(pêche, papaye, courge, carotte, et cresson chou frisé, brocoli.

La vitamine C est soluble dans l'eau et est éliminée en 2 ou 3 heures, il est donc important d'en absorber régulièrement des quantités suffisantes. Elle est nécessaire dans la prévention du vieillissement prématuré et du cancer, elle joue également un rôle important dans la prévention de l'ostéoporose.

La vitamine E est bonne pour la peau et aide à la circulation du sang, elle nous protège des dommages causés par le mauvais cholestérol.

Il existe un autre groupe d'anti-oxydants, classés comme semi-essentiels, parce que nous n'en avons pas besoin pour vivre : les flavonoïdes et notamment les bioflavonoïdes et les proanthocyanidines.

Les bioflavonoïdes sont associés de très près à la vitamine C (on les trouve dans les agrumes), ils aident à enrayer les inflammations et les allergies et sont excellents pour renforcer les capillaires, qui peuvent se fragiliser avec l'âge.

Les bioflavonoïdes aident aussi à préserver la matrice collagène, le collagène est important pour la croissance et la réparation des cellules(le collagène constitue 90% des os), et permet de lutter contre l'ostéoporose.

La consommation de vitamine C et de bioflavonoïdes peut aider aussi à préserver le collagène à l'intérieur du vagin et peut aussi aider à maintenir l'élasticité de l'appareil urinaire, et à prévenir les pertes ou le stress de l'incontinence, qui est si courant chez les femmes ménopausées.

Les proanthocyanidines, (on les trouve notamment dans l'huile de pépin de raisin, les myrtilles et les framboises) comme les flavonoïdes aident à préserver l'intégrité des capillaires et à préserver des varices. Avec leur propriétés anti-oxydantes puissantes, ils jouent un rôle majeur dans la prévention des affections cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux.

En résumé, les anti-oxydants préviennent

- le vieillissement,
- protègent contre le cancer,
- préviennent l'ostéoporose,
- maintiennent le cœur et les vaisseaux en bonne santé,
- protègent la peau et les tissus vaginaux,
- diminuent les symptômes de la ménopause.

Je vous encourage donc à surveiller, à compenser et à réparer par une bonne alimentation, tout ce qui pollue et détruit notre organisme.

A bientôt

Nelly

Un site intéressant : <http://pro.wanadoo.fr/bdvrevue/vinium2.htm>