

Rajeunir
MAGAZINE

● Beauté / Santé / Bien-être ●

Rajeunir

MAGAZINE

N°10

LE MINI-LIFTING
POUR RAJEUNIR UN MAXIMUM

SPÉCIAL MINCEUR
VITE, L'ÉTÉ EST DANS 2 MOIS !
RÉGIMES, MACHINES...
TOUTES LES MÉTHODES

LE POINT SUR
LA LIPOSUCCION

DESTINATION
MÉDECINE & BEAUTÉ
ISRAËL, PAYS DES MIRACLES

MÉDECINE ESTHÉTIQUE
GAGNEZ 10 ANS SANS BISTOURI

TERI HATCHER

« Même les femmes au foyer
ont droit au bonheur »

M 01294 - 10 - F: 3,90 € - RD



Belgique/Luxembourg: 4,2€ - Suisse: 7,8FS - Canada: 6,95\$can
Dorn: 4,5€ - Tom: 600XPF - Portugal: 4,5€ - Grèce: 4,5€

Rajeunir demain Les enzymes

Favoriser une nutrition optimale grâce aux enzymes digestives

Dans un organisme jeune, les enzymes digestives décomposent les nourritures procurant ainsi une nutrition optimale. Or, avec le vieillissement, les fonctions digestives se détériorent, entraînant des carences alimentaires et des états inflammatoires. Les formules à base d'enzymes permettent d'améliorer la santé digestive, préviennent les douleurs gastriques et la malnutrition, tout en protégeant l'organisme des inflammations. Par Dale Kiefer, traduit par Sandrine Steltzner d'après un article publié par « Life Extension », Janvier 2008

Vous êtes ce que vous digérez



Bien qu'une nourriture saine fournisse la base d'une santé et d'une vitalité optimales, même les aliments les plus sains ne sont pas très utiles s'ils ne sont pas digérés correctement. Avec l'âge, la digestion normale ralentit, inhibant la capacité de notre organisme à transformer et extraire les substances nutritives vitales. Ce phénomène peut aboutir à diverses maladies, carences et défaillances immunitaires, souvent causés par une baisse de niveaux des enzymes facilitant le processus de transformation des aliments dans notre système digestif. Cependant, il existe un large spectre d'enzymes digestives de complémentation comprenant les protéases, les amylases, les lipases, la pancréatine, les cellulases.

Le maintien de la digestion naturelle

Les problèmes digestifs liés à l'âge ne deviennent pas nécessairement des problèmes de santé importants, étant donné que les enzymes digestives de supplément – beaucoup sont issues de plantes – peuvent contribuer à remplacer les enzymes pancréatiques. Ces préparations fournissent des enzymes naturelles qui favorisent le processus de digestion. Un nombre varié de composants est crucial pour stimuler le processus digestif. L'un des plus importants est la pancréatine qui contient des enzymes comme les protéases pour faciliter la transformation des



protéines en acides aminés, l'amylase pour séparer les molécules complexes des glucides en sucres, et la lipase pour faciliter la transformation des lipides (ou matières grasses) en constituants utilisables. Les autres composants sont les lactases qui permettent à l'organisme d'hydrolyser le lactose présent dans les produits laitiers, la papaïne, un dérivé de la papaye, qui aide à la digestion des protéines, et la cellulase qui empêche le développement d'une affection rare, connue comme le phytobézoard gastrique.

La malnutrition et le vieillissement

De nombreux facteurs contribuent au statut nutritionnel. Abus chronique d'alcool, gastrites atrophiques, pancréatites chroniques, insuffisance pancréatique, intolérance au lactose, diverticulose et la maladie cœliaque sont tous associés à la malabsorption éventuelle des aliments, voire à la malnutrition. Une étude récente menée en France a trouvé une carence en vitamines, minéraux et en acides gras oméga-3 parmi des hommes et des femmes de 70 ans et plus. Une carence en vitamine B12, qui peut conduire à l'anémie pernicieuse – parmi d'autres affections pathologiques – est courante parmi les personnes âgées. Il est donc impératif d'optimiser sa santé digestive lorsque l'on avance en âge.

Améliorer la digestion

Une étude croisée en double aveugle confirme l'efficacité des suppléments d'enzymes digestives pour optimiser la digestion. Des volontaires en bonne santé ont consommé un repas hautement calorique et riche en matières grasses, soit avec des capsules d'enzyme pancréatique, soit avec placebo. Les symptômes gastro-intestinaux ont été enregistrés pendant les dix-sept heures qui ont suivi. Les suppléments ont réduit les ballonnements et la sensation de satiété de manière significative. Ces découvertes démontrent que même des individus en bonne santé peuvent avoir un meilleur confort digestif avec ces suppléments, et a fortiori les personnes souffrant d'un syndrome du côlon irritable.

Des bénéfices potentiels pour l'organisme

Les enzymes digestives pourraient aussi réduire les états inflammatoires et accélérer la cicatrisation post-chirurgicale. On pense qu'ils pourraient jouer un rôle dans les maladies du système immunitaire, comme l'arthrite rhumatoïde, le lupus érythémateux et la glomérulonéphrite,

Ce que vous devez savoir

- Alors que les adultes avancent en âge, ils risquent de voir plus facilement leur fonction digestive se détériorer, augmentant ainsi leur vulnérabilité à la malnutrition et à la maladie.
- Remplacer les enzymes digestives perdues lors du processus de vieillissement favorise la restauration d'un statut nutritionnel optimal et soulage de nombreux problèmes de santé.
- Les enzymes digestives aident à la décomposition des aliments en protéines, glucides et matières grasses et préviennent également l'inflammation, accélèrent le temps de cicatrisation post-chirurgicale et jouent un rôle actif d'adjuvant dans les thérapies anticancéreuses.

une forme de maladie rénale. Les enzymes en supplément oral sont très prisées en Europe comme substituts de médicaments non stéroïdiens anti-inflammatoires, ou NSAIDs. Ils sont utilisés pour traiter les affections allant de l'ostéoarthrite à l'arthrite rhumatoïde et autres problèmes liés à l'inflammation. Les résultats de diverses études suggèrent qu'une thérapie orale à base d'enzymes protéolytiques produit des effets anti-inflammatoires et analgésiques certains. Ils auraient aussi une action sur la réduction des œdèmes. Généralement, ces préparations commerciales d'enzymes se sont révélées aussi efficaces que les médicaments anti-inflammatoires, et avec une meilleure tolérance.

Conclusion

Vieillir, c'est faire face à de nombreux défis, mais être contraint de dire adieu aux plaisirs simples d'un bon repas ne devrait pas en faire partie. Pris oralement avant une collation, les suppléments d'enzymes digestives peuvent stimuler la capacité naturelle de l'organisme à décomposer les aliments en constituants sains et revitalisants. Consommées pendant les repas, les enzymes digestives peuvent contribuer à réduire l'inflammation, nous aidant ainsi à nous maintenir en bonne santé et sans douleur.



La sécurité et la compétence en esthétique

www.easy-esthetique.com

☎ 01 45 62 09 33

