

Les Clés naturelles de l'Anti-Âge

Hormones et Longévité

Dr Paul DUPONT

SOMMAIRE

Ce que vous allez trouver dans ce livre

1ere partie médecine anti-âge ou anti-vieillessement.

Les **signes** du vieillissement. Les causes du vieillissement.

La **peau reflet de l'âge** ? Héliodermie et baso cellulaire.

Les solutions anti-âges pour **préserver la peau** : la membrane coquillère d'œuf, les vitamines de la peau ? Faut-il avoir **peur du soleil** ? **Collagène et silicium organique végétal comme anti-âge**

Le **syndrome métabolique** et le vieillissement accéléré.

Améliorer son métabolisme pour moins vieillir.

Préserver le cœur : le cholestérol un anti-âge naturel.

La **cohérence cardiaque** : une pratique anti-vieillessement.

Préserver les yeux du vieillissement oculaire.

2^{ème} partie Hormones et longévité :

Nos hormones comme solution anti-âge : Comment stimuler les glande endocrines pour prévenir le vieillissement précoce par des plantes et des compléments

Thyroïde et bon niveau de vie

Surrénales et adaptation aux stress : **la DHEA** hormone anti-
vieillessement, le **visage cortisol**.

Thymus et bonne immunité la Thymosine hormone anti-
vieillessement.

Hypophyse et renouvellement des tissus.

Glande pinéale anti-
vieillessement.

Glandes sexuelles tonus anti-
vieillessement.

Quelques autres **plantes anti-
vieillessement** : le chardon-marie, le
cynorrhodon, les huiles essentielles.

Collagène et silicium organique végétal comme anti-âge

Le collagène est la protéine la plus abondante de notre corps, synthétisée par les fibroblastes, les cellules de soutien de notre tissu conjonctif. Le plus important est le type 1, présent dans 90 % des tissus dont le derme de la peau, les tendons et le tissu conjonctif.

La carence en collagène

Voici quelques signes et symptômes courants qui peuvent indiquer une carence en collagène : Il faut noter que ces signes peuvent aussi être causés par d'autres déficiences notamment en silicium et en vitamine C.

- **Peau sèche et terne** : Il est essentiel pour maintenir l'hydratation et l'élasticité de la peau. Une carence peut donc entraîner une peau sèche, déshydratée et terne.
- **Rides** et ridules prononcées : Il contribue à la fermeté et à la structure de la peau. Une diminution du collagène peut entraîner l'apparition de rides et de ridules, en particulier autour des yeux et de la bouche.
- **Fragilité des cheveux et des ongles** : Il est également présent dans les cheveux et les ongles, où il aide à maintenir leur force et leur santé. Une carence peut entraîner des **cheveux cassants**, **des ongles fragiles** et une croissance lente des cheveux et des ongles.
- **Sensibilités articulaires et raideurs** : Le collagène est un des composants importants du cartilage qui assure la protection des os. Une carence en collagène peut donc entraîner une diminution de la flexibilité articulaire, des douleurs articulaires et des raideurs.
- **Problèmes digestifs** : Il est présent dans la paroi intestinale et joue un rôle dans la santé digestive. Une carence en collagène peut perturber la digestion, favoriser des irritations de l'intestin, source de douleurs abdominales et de troubles intestinaux.

Syndrome métabolique et vieillissement accéléré

Le syndrome métabolique est en partie à l'origine des pathologies les plus fréquentes telles que le diabète, les maladies cardio-vasculaires les maladies dégénératives comme l'Alzheimer et le cancer. Il s'agit en fait d'un déséquilibre du métabolisme qui aboutit à un trop grand stockage des graisses et des sucres. Autrement dit, le métabolisme ne fonctionne plus correctement en raison de l'encombrement de l'organisme. Et cela provoque un vieillissement accéléré

Il associe des troubles du métabolisme des lipides et des glucides qui se traduit par l'association suivante : une augmentation de la sangle abdominale (on a du ventre), une élévation de l'acide urique, du cholestérol, des triglycérides et de la glycémie. Et il est la conséquence en général d'une suralimentation et d'un manque d'exercice physique. Il est aggravé par l'excès alimentaire de graisses saturées, de sucre rapide, de viandes et d'alcool.

Le syndrome métabolique est en partie héréditaire, c'est dire qu'il faut s'en occuper dès la trentaine dans les familles concernées. Ce syndrome, s'il apparaît ou s'il persiste, sera à l'origine de maladies du foie : stéatose (foie gras) qui peut se compliquer de poussées d'hépatite de surcharge et, quand s'y associe la prise d'alcool, de cirrhose. Ce syndrome conduit également à des complications cardiovasculaires et neurologiques, voire au diabète. Il s'agit d'un problème de société, car près d'un quart des jeunes et des adultes européens iront vers ce genre de problème si l'on ne s'en occupe pas. C'est déjà ce qui se passe pour près de la moitié des plus de 60 ans aux Etats-Unis, en raison de leur malbouffe (sodas, fritures, sauces, etc.).

On définit le syndrome métabolique lorsque dans une prise de sang on retrouve : une glycémie supérieure à 1,1 g par litre à jeun, une hypertriglycérémie supérieure à 1,7 g par litre, un excès de mauvais cholestérol LDL supérieur à 1,6 g par litre aux dépens du bon HDL

Une formule de plantes innovantes pour la prévention et traitement de l'obésité et du syndrome métabolique : L'association verveine citronnée - hibiscus

Après des années de recherche, et un screening de différentes plantes capables d'agir sur le métabolisme, les chercheurs ont mis au point un concentré associant la verveine citronnée l'hibiscus. Sous le nom de Metabolaid, ce nouvel ingrédient a une efficacité remarquable sur le surpoids et les troubles liés au métabolisme dérégulé. Les personnes qui ont pris cet ingrédient dans un complément alimentaire à la dose de 500 mg par jour ont perdu deux fois plus de poids que celles qui suivaient uniquement un régime. Bien entendu le produit ne remplace pas le régime, mais il s'avère également efficace sur les paramètres tels que la tension artérielle, le taux de cholestérol/triglycérides et la glycémie. C'est paramètre qui traduit un dérèglement du métabolisme ont ainsi diminué de manière significative chez les patients ayant utilisé Metabolaid pendant deux mois. « En analysant plusieurs hormones régulatrices de l'appétit, l'équipe a constaté que son produit était capable de maintenir inchangés les niveaux de ghréline - une hormone de la faim sécrétée par l'estomac - pendant que les patients suivaient un régime de huit semaines. De même, ces patients exprimaient plus de 50 % d'hormone GLP-1, qui induit la satiété, en plus du groupe placebo qui ne suivait qu'un régime. Cette capacité du complément permettant d'éviter la reprise de poids indésirable typique des régimes de restriction calorique⁴.

En fin de compte, le groupe prenant Metabolaid a perdu plus de poids tout en se sentant plus satisfait de la quantité de nourriture qu'il consommait. Ils ont également ressenti une amélioration générale de leur bien-être⁵ ». Les chercheurs ont également réussi à mettre en évidence l'impact direct de l'hibiscus et de la verveine très concentrés

⁴ Marina Boix-Castejón et coll Hibiscus and lemon verbena polyphenols modulate appetite-related biomarkers in overweight subjects: a randomized controlled trial. Food Funct. 2018 Jun 20;9(6):3173-3184.

⁵ <https://cordis.europa.eu/article/id/360984-lemon-verbena-and-hibiscus-join-forces-to-tackle-metabolic-syndrome>

Préserver le vieillissement du cœur et conserver un bon cœur

Le cœur est un organe extraordinaire. Son travail procure la force au système cardio-vasculaire pour véhiculer le sang et l'énergie vitale dans tout l'organisme. Ils brassent ainsi près de cinq à huit litres de sang chaque minute. Avec près de 100 000 battements cardiaques par jour et une fréquence d'environ 70 battements à la minute, il permet au sens de se renouveler sans cesse, à la fois de s'oxygéner et de se remplir de nutriments venant du foie. Mais le cœur n'est pas une simple pompe c'est aussi un cerveau sensible à nos émotions. Il sécrète une hormone régulatrice de la tension artérielle et du moral. Son bon fonctionnement est donc indispensable pour lutter contre les effets dévastateurs de l'âge. Car en renouvelant le sang oxygéné, il permet à nos tissus de se régénérer.

Mais le cœur est sensible à nos émotions. Ce cerveau du cœur contient 40 000 neurones. Et Il communique avec le système nerveux central via le nerf parasympathique. On pensait jusqu'à présent que ce nerf vague exerçait une fonction freinatrice et régulatrice du cœur. Mais cela n'est vrai que pour 10 % des fibres de ce nerf, car les 90 % autres fibres du nerf parasympathique sont en effet des fibres ascendantes vers le cerveau. Le système nerveux central est donc renseigné sur ce que perçoit le cœur. Le cerveau peut donc réagir et être influencé par le cœur. Et chez le fœtus le cœur commence même à battre avant même que le cerveau ne soit formé.

Tout ceci pour dire qu'il est important de se maintenir dans un état d'équilibre et d'éviter le stress. Lorsque nous subissons une agression stressante, le cœur doit s'adapter en modifiant sa fréquence. Mais dans certains cas lorsque le stress devient chronique, il peut y avoir également des troubles du rythme cardiaque. Des expériences ont ainsi montré que c'est le cœur qui réagit en premier au stress négatif. C'est lui qui induit de l'anxiété, une perte de concentration et de l'anxiété. Ce n'est donc pas simplement le système nerveux central qui est en cause dans l'anxiété.

La cohérence cardiaque pour prévenir les méfaits de l'âge

la cohérence cardiaque est un exercice bien connu de ceux qui pratiquent la méditation. On lui a attribué le terme d'arythmie sinusale respiratoire. Il fallait bien lui donner un terme plus scientifique car ce sujet fait l'objet de plus en plus d'études.

Pour expliquer cela de manière résumée on peut considérer que lorsque le couple cœur/poumon est en bon équilibre l'oxygénation du sang se fait parfaitement. Et ceci permet au système nerveux et au système cardio-vasculaire de recevoir suffisamment d'énergie via l'oxygène et donc de nous maintenir en bonne santé. Il a été démontré récemment que ces exercices respiratoires améliorent la régulation du nerf vague, ce qui est d'un grand avantage pour maintenir une bonne santé mentale et organique²⁴.

Pour évaluer ce bon équilibre on mesure la variabilité de la fréquence cardiaque entre l'inspiration et l'expiration. Cette mesure porte plusieurs noms : variabilité du rythme cardiaque ou variabilité sinusale. On devrait lui préférer le qualificatif de variabilité de la fréquence cardiaque et non pas du rythme. Le rythme reste un effet régulier ce qui est normal mais c'est seulement la fréquence qui augmente ou diminue. Ce qui varie entre l'inspir et l'expire, c'est le nombre de pulsations cardiaques, c'est-à-dire la fréquence cardiaque. Elle augmente pendant l'inspiration forcée et diminue lors de l'expiration forcée.

On considère que la variabilité sinusale, c'est-à-dire cette différence de fréquence cardiaque entre l'inspiration forcée et l'expiration forcée est normale quand elle est supérieure à 10. À titre d'exemple si le cœur bat à 80 pulsations lors de l'inspiration et à 65 pendant l'expiration, le différentiel de 15 traduit une variabilité sinusale correcte et bénéfique.

²⁴ Bouny P, Arsac LM, Guérin A, Nerinx G, Deschodt-Arsac V. Guiding Breathing at the Resonance Frequency with Haptic Sensors Potentiates Cardiac Coherence. Sensors (Basel). 2023 May 5;23(9):4494..

Hormones et longévité

Nos hormones comme solution anti-âge

**Comment stimuler les glandes
endocrines pour prévenir le
vieillissement précoce**

Thyroïde et bon niveau de vie

La thyroïde la glande qui nous adapte aux stress chronique. Elle contrôle en effet le métabolisme basal énergétique, c'est-à-dire l'énergie calorique nécessaire au bon fonctionnement du corps humain. C'est cette énergie de base dans les cellules ont besoin pour croître, fonctionner et se multiplier

la thyroïde intervient dans de nombreuses fonctions du corps humain et en particulier au niveau des mitochondries. Comme nous le verrons par la suite ces organites sont les poumons de la cellule.

Parmi les autres fonctions de la thyroïde il y a également :

- la régulation de la fréquence cardiaque
- la régulation de la tension artérielle
- le remodelage des os

la thyroïde a besoin de plusieurs oligo-éléments et notamment de l'iode pour fonctionner correctement. Un manque d'iode peut entraîner de l'hypothyroïdie. Et dans ce cas, on ressent plusieurs symptômes comme :

- la fatigue
- la difficulté pour se concentrer
- le besoin de dormir plus souvent

l'hypothyroïdie favorise également la prise de poids, entraîne une sécheresse des muqueuses et de la peau avec infiltration des tissus car le métabolisme fonctionne de manière insuffisante et tout a tendance à stagner dans l'organisme.

Dans les cas les plus graves l'hypothyroïdie entraîne du myxœdème. Avec une rétention d'eau qui entraîne des œdèmes et avec une coloration blanchâtre de la peau.

Il est difficile de dire si c'est l'hypothyroïdie ou l'hyperthyroïdie qui favorise le plus le vieillissement.

Les surrénales

Surrénales et adaptation aux stress : La DHEA hormone anti-vieillessement

Les glandes surrénales nous adaptent aux stress de manière rapide. Par leur action, lors d'une situation stressante, elles vont mobiliser l'énergie et la diriger vers les organes nobles qui en ont besoin. À titre d'exemple l'adrénaline sécrétée par le centre des surrénales (la médullosurrénale) va favoriser l'accélération du cœur notamment lorsque nous faisons une course à pied. Les surrénales vont également contrôler notre adaptation chronique aux conditions défavorables telles que le froid, les chocs, les agressions physiques et morales. Les surrénales sécrètent également du cortisol qui est nécessaire à l'organisme lors de l'activité physique notamment. Le Cortisol va en effet piocher dans les réserves pour produire de l'énergie. Lorsqu'il est sécrété de manière adéquate il favorise aussi l'action des hormones thyroïdiennes et lutte donc contre le vieillissement. Mais à l'inverse le Cortisol va agir a contrario, stockant les graisses, faisant fondre les muscles et freinant l'action de la thyroïde. Et si les surrénales peuvent prévenir le vieillissement en nous adaptant, elles peuvent aussi l'accélérer. Car tout dépend de la façon dont on prend les événements. C'est ce qui détermine l'utilité ou la nocivité des sécrétions des surrénales.