

Resvératol, Epitalon et Carnosine contre le vieillissement

La science derrière ces
supers compléments alimentaires



Collection Supers Compléments Alimentaires

David Giquello

Ce livre passe en revue les preuves que ces 3 compléments alimentaires agissent contre le vieillissement, avec les références scientifiques qui ont prouvé ces avantages qui permettent désormais de les qualifier de Supers Compléments Alimentaires !

Les scientifiques sont très enthousiastes quant au potentiel de trois compléments, le resvératrol, l'épitalon et la carnosine, en tant qu'excellents compléments anti-âge.

Le resvératrol est un polyphénol présent dans le raisin, le vin rouge, les cacahuètes et certaines baies. Il a fait l'objet de nombreuses études pour son potentiel de prévention des maladies dégénératives liées à l'âge. Les chercheurs ont découvert qu'il peut augmenter l'activité de certaines enzymes qui protègent l'organisme contre les dommages oxydatifs, qui sont l'une des principales causes du vieillissement. En outre, on a constaté qu'elle avait des effets anti-inflammatoires, anticancéreux et immunomodulateurs.

L'Épitalon est un peptide synthétique dont il a été démontré qu'il augmente l'activité de la télomérase, une enzyme qui aide à prévenir le raccourcissement des télomères, les capuchons protecteurs situés à l'extrémité des chromosomes, qui sont associés au vieillissement. Des études ont montré qu'une supplémentation en épitalon peut contribuer à ralentir le processus de vieillissement, à améliorer les performances physiques et mentales et à réduire le risque de maladies liées à l'âge.

La carnosine est un dipeptide naturellement présent dans l'organisme, dont les propriétés anti-âge ont été démontrées. On a constaté qu'elle réduit l'accumulation de lipofuscine, un déchet qui s'accumule dans les cellules avec l'âge. En outre, il a été constaté qu'elle protège contre les dommages causés par les radicaux libres et améliore la fonction mitochondriale, deux facteurs qui peuvent contribuer au processus de vieillissement.

Ces composés se sont avérés avoir un large éventail d'effets bénéfiques, allant de l'augmentation de l'activité des enzymes protectrices à la prévention du raccourcissement des télomères et à la protection contre les dommages causés par les radicaux libres. Une supplémentation avec ces composés est un excellent moyen de ralentir le processus de vieillissement et de réduire le risque de maladies liées à l'âge.



L'auteur : Webmaster, traducteur, inventeur, entrepreneur, voyageur, méditant, il teste des solutions pour la bonne santé depuis les années 1990.

Il souhaite présenter les travaux de médecins et scientifiques prestigieux

infos : www.tresbonne-sante.fr

auto-édité par David Giquelbi

ISBN 978-2-9971623-8-2

dépot légal 03/2023



11 Euros

DAVID GIQUELLO

Resvératrol, Épitalon et Carnosine contre le vieillessement

La science derrière ces
supers compléments alimentaires.

Collection Supers Compléments

Pour une **Très Bonne Santé**

Copyright 2023

Ce livre est auto-publié par David Giquello

ISBN : 978-2-9571628-6-4, dépôt légal 02/2023, pour toutes versions et formats, papier, epub/pdf/mobi

Site de référence pour ce livre : www.tresbonnesante.fr

© David Giquello. Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, réservés à l'auteur pour tous pays.

Mon courriel : tresbonnesantefr@gmail.com

Couverture réalisée par Graphoffset

Photos dans ce livre offertes par Sanus-Q : fr.sanus-q.com

Table des matières

Table des matières.....	4
Avertissement.....	6
Dédicace et remerciements.....	7
Introduction.....	11
Les compléments alimentaires.....	14
Les antioxydants.....	17
1 / Le Resvératrol.....	27
Comment consommer le Resvératrol ?.....	29

Les avantages santé du Resvératrol.....	33
1/ Santé du cerveau.....	33
2/ Santé cardiaque.....	34
3/ Prévention du cancer.....	34
4/ Gestion du diabète.....	35
5/ Anti-âge.....	35
Etudes scientifiques sur le Resvératrol.....	42
2 / L'Épitalon.....	67
L'épitalon est un sérum anti-âge.....	68
Le Pr Vladimir Khavinson.....	74
Extraits d'articles de presse.....	76
Le Dr Thierry Hertogue.....	83
Le Pr Ronald DePinho.....	88
Télomères et télomérase.....	93
Epitalon comme noutropique.....	100
L'épitalon contre les cancers.....	104
Témoignages d'utilisation d'épitalon.....	111
3 / La Carnosine.....	117
Qu'est-ce que la Carnosine ?.....	117
Carnosine, supplément d'origine naturelle.....	121
Des études scientifiques sur la Carnosine.....	126
Conclusion.....	160
Rappels sur l'alimentation et l'exercice physique.....	162
Le Régime idéal.....	164
L'activité physique idéale.....	166

Avertissement

Ce livre a pour but unique de partager des informations et des expériences personnelles sur la santé et l'alimentation. Ce livre ne remplace en aucune façon une consultation médicale ou les conseils de tout autre professionnel de santé. Seul votre médecin généraliste ou spécialiste est habilité à l'établissement d'un diagnostic médical et à la prescription du traitement adapté qui en découle. Il reste à chaque personne de trouver les produits qui lui conviennent, et d'essayer plusieurs marques, si possible, pour être sûre de ne pas passer à côté d'une marque plus efficace qu'une autre sur sa propre personne, chaque organisme ayant des spécificités complexes.

*Personnellement je connais bien Kel., le fabricant de **SANUSq** (<https://sanus-q.com>) et je peux donc attester de la qualité de ses produits et de son service, dans un monde où nous sommes désormais noyés sous les propositions d'entreprises que nous ne connaissons pas du tout. A bon entendeurs ! (Je ne perçois aucun avantage financier à vous parler de SANUS-q, Kel a juste offert de s'occuper des photos incluses dans ce livre)*

L'utilisation des informations fournies dans ce livre s'effectue sous la pleine et entière responsabilité de l'utilisateur. En aucun cas l'auteur ou l'éditeur de ce livre ne pourront être rendus responsables de cette utilisation, ainsi que d'erreurs, d'inexactitudes ou d'omissions pouvant y être présentes.

Selon les articles 10 de la Convention européenne des droits de l'Homme du 4 novembre 1950 et 11 de la Charte des droits fondamentaux de l'Union européenne de 2000 : « Toute personne a droit à la liberté d'expression. Ce droit comprend la liberté d'opinion et la liberté de recevoir ou de communiquer des informations ou des idées sans qu'il puisse y avoir ingérence d'autorités publiques et sans considération de frontières... »

Dédicace et remerciements

Mes remerciements vont aux nombreux docteurs et journalistes qui publient des livres et des articles depuis des décennies pour nous avertir de l'importance de l'alimentation et des solutions médicales alternatives qui existent, mais qui sont inconnues du plus grand nombre.

Ma motivation pour écrire ce livre est le service aux autres, pour aider tous les malades et les révoltés pacifistes qui font des efforts pour améliorer la condition humaine et animale. La vie de ces êtres bénévoles est le facteur le plus important pour l'avenir, car sans celles et ceux qui s'activent pour la communauté, rien ne changera, et leur bonne santé et leur longévité sont donc essentielles pour donner toutes les chances à une nouvelle ère de joie, de santé et de paix de voir le jour. Oui, malheureusement, on nous ment aussi sur le sujet de la santé, comme sur le sujet des sources d'énergie, de l'origine de l'humanité et de son histoire, de notre constitution physiologique et psychologique, ainsi que sur la nature même de la conscience.

Puis-je vous conseiller de vous rendre en librairie pour y trouver les nombreux ouvrages sérieux sur les nombreux sujets importants ? Aujourd'hui en, des milliers de livres utiles existent dans nos librairies et bibliothèques. Merci à leurs auteurs qui ont fait les efforts nécessaires pour partager leurs découvertes et compréhensions. Des chercheurs, des journalistes d'investigation, des auteurs intelligents ont fait de gros efforts pour publier les informations qui peuvent nous permettre de résoudre les problèmes de tous ordres auxquels nous sommes confrontés, alors montrons leur notre reconnaissance en achetant leurs ouvrages et en les lisant, pour nous instruire sur des sujets utiles à nous personnellement, mais aussi à notre communauté.

Je recommande vraiment mon premier livre pour découvrir beaucoup de vérités cachées sur votre santé. ISBN 978-2-9571628-0-2 <https://amzn.to/3HM2ddw>



Matériau protégé par le droit d'auteur

Éviter 80% des maladies c'est vraiment possible.

C'est la conclusion scientifique vérifiée par ces docteurs et nutritionnistes qui ont déjà sauvé des millions de vies par la diffusion de leurs livres.

Ici je vous présente ces médecins et leurs méthodes, qui vous expliquent les améliorations, surtout alimentaires, à mettre en place pour vous protéger des maladies cardiovasculaires, des cancers, des démences, du diabète, des rhumatismes, des dépressions, de l'ostéoporose, de l'acnée, et d'autres problèmes très répandus dans nos sociétés industrialisées.

**Ces infos peuvent vous sauver la vie
ou sauver une personne proche !**



L'auteur : Webmaster, traducteur, inventeur, autodidacte, voyageur, méditant. Il teste des solutions pour la bonne santé depuis les années 1990.

Il aime présenter les travaux de médecins et scientifiques prestigieux, vrais spécialistes de ces domaines. Il se considère juste lanceur d'alerte révolté.

Infos : www.tresbonnesante.fr

Nations Unies



Autochtones



PAX
CULTURA

Livre auto-édité par David Giguello

ISBN 978 095 716 0902



20 Euros

Matériau protégé par le droit d'auteur

Introduction

La nécessité des supers compléments alimentaires pour atteindre une très bonne santé

Les supers compléments sont un excellent moyen de s'assurer que votre corps reçoit tous les nutriments dont il a besoin pour rester en bonne santé et fonctionner de manière optimale. Ils peuvent être utiles pour les personnes qui n'ont pas encore une alimentation suffisamment équilibrée, qui n'ont pas accès à des aliments frais riches en nutriments ou qui ont besoin de vitamines et de minéraux supplémentaires pour des raisons de santé spécifiques. Dans cette collection de livres, nous explorons les avantages des suppléments alimentaires, des supers compléments et aussi des superaliments, les types de suppléments disponibles, comment choisir le bon supplément pour vous et les précautions à prendre lors de leur utilisation.

Qu'est-ce que les supers compléments ?

Ce sont des produits qui regorgent de vitamines, de minéraux et d'autres nutriments essentiels qui peuvent avoir un impact positif considérable sur votre santé. Ils se présentent généralement sous la forme de capsules, de poudres, de fruits, de légumes, de noix ou de graines et contiennent une abondance d'antioxydants et de vitamines et minéraux qui protègent l'organisme des dommages causés par les radicaux libres. Les supers compléments sont excellents pour stimuler les niveaux d'énergie, améliorer la digestion et favoriser le bien-être général.

Une alimentation équilibrée comme le régime méditerranéen traditionnel, comprenant en plus ces supers compléments riches en nutriments est un moyen infaillible d'améliorer votre santé mentale et physique. Ils sont souvent utilisés pour combler les lacunes nutritionnelles de votre alimentation et fournir les

vitamines et minéraux nécessaires qui peuvent ne pas être présents dans vos repas réguliers.

Alors pourquoi ne pas commencer à manger davantage de ces supers aliments aujourd'hui et donner à votre santé le coup de pouce qu'elle mérite !

Quels sont les micronutriments utiles dans les supers compléments ?

Les supers compléments sont très nutritifs et regorgent de micronutriments énergisants qui peuvent faire des merveilles pour votre santé. Les plus populaires contiennent des vitamines et des minéraux essentiels comme les vitamines A, B, C, D et E, le zinc, le fer et le sélénium, qui sont de puissants antioxydants et contribuent à maintenir votre système immunitaire en bonne santé. Les acides gras oméga-3 présents dans le poisson, les noix et les graines peuvent aussi contribuer à réduire l'inflammation et à promouvoir la santé cardiovasculaire. Parmi les autres micronutriments bénéfiques figurent le magnésium, le calcium, le manganèse, le bore et le cuivre. Ces micronutriments sont essentiels pour aider le corps à rester énergique et en bonne santé ! Avec autant de micronutriments étonnants disponibles dans les super aliments, vous pouvez être sûr(e) de profiter des avantages de leur valeur nutritionnelle !

- Les antioxydants sont des substances super importantes qui protègent nos cellules contre les radicaux libres agressifs et préservent notre ADN.

- Les acides gras essentiels sont également indispensables à la vie. Ils sont responsables de la construction et du maintien des membranes cellulaires, ainsi que du contrôle de l'action des prostaglandines dans tout le corps. Malheureusement, ils ne peuvent être acquis que par notre alimentation.

- Les isoflavones, principalement dérivées du soja, ont la capacité de réguler les véritables œstrogènes dans notre corps.

- Les phytochimiques sont des molécules remarquables issues des plantes qui peuvent nous protéger des maladies, et
- les phytonutriments sont composés d'innombrables composants actifs essentiels à la vie, comme l'acide ascorbique et le bêta-carotène, qui sont essentiellement des formes végétales des vitamines C et A.

Passionnant, n'est-ce pas ?

Qui a découvert les superaliments ?

Les superaliments existent depuis l'Antiquité. Les gens ont toujours utilisé certains aliments pour obtenir un apport nutritionnel supplémentaire, et ces aliments ont été transmis de génération en génération. Le terme "superaliment" est apparu au début des années 2000 et son usage s'est répandu depuis. Les super aliments regorgent de vitamines, de minéraux et d'antioxydants qui peuvent contribuer à améliorer votre santé globale. Des légumes verts à feuilles aux noix, en passant par les graines et même certains fruits, il existe une multitude de super aliments que vous pouvez inclure dans votre alimentation pour tirer le meilleur parti de vos repas. Laissez-vous séduire par les possibilités qui s'offrent à vous !

Qui recommande les superaliments ?

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande les superaliments pour leur apport nutritionnel et leur capacité à améliorer la santé globale. Les superaliments sont considérés comme des aliments sains qui peuvent être inclus dans un régime alimentaire équilibré et varié. De nombreux médecins et nutritionnistes recommandent également l'inclusion de superaliments dans votre alimentation pour vous aider à atteindre vos objectifs de santé et de bien-être.

Les compléments alimentaires

Selon le site du gouvernement français : <https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/denrees-alimentaires/article/complements-alimentaires>

Voici des extraits en italique, suivis de mes commentaires :

"Les compléments alimentaires sont définis comme « des denrées alimentaires dont le but est de compléter un régime alimentaire normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique ». Ces produits sont destinés à être pris par voie orale et sont conditionnés en doses sous forme de comprimés, gélules, pastilles, ampoules."

"Les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments. Même s'ils sont présentés sous forme de gélules, pastilles, comprimés, et autres formes de préparations liquides ou en poudre destinées à être prises en unités mesurées de faible quantité, ils ne constituent en aucun cas une alternative aux médicaments prescrits par un médecin et/ou délivrés par un pharmacien. Les substances constituant les compléments alimentaires n'exercent pas d'action thérapeutique et n'ont pas vocation à prévenir ou guérir une maladie."

Comme toujours avec le gouvernement contemporain on voit la mise en garde et la peur, on mentionne les maladies, mais pas les causes des maladies, qui sont majoritairement des carences alimentaires, comme l'ont montré de nombreux médecins chercheurs, dont j'ai résumé les publications dans mon premier livre **"Évitons 80% des maladies graves", sur mon site, ou en librairie ISBN : 979-10-359-3005-9.**

"Les déficits et carences en nutriments sont rares dans la population générale. Un régime alimentaire adapté et varié, dans des circonstances normales, apporte en effet à un être

humain tous les nutriments nécessaires à son bon développement et à son maintien en bon état de santé."

Ici on lit qu'une alimentation adaptée apporte tous les nutriments nécessaires, ce qui était vrai jusqu'à ce que notre modernité ait dénaturé notre environnement, en polluant l'air, la terre et l'eau, car depuis, nous devons être proactifs contre ces pollutions artificielles, et une alimentation traditionnelle ne suffit plus pour lutter contre tous ces polluants chimiques.

De toute façon, ils ne précisent pas ce que sont des circonstances "normales" selon eux. Pourtant depuis les années 1980-90 les études cliniques ont prouvé que seul un régime alimentaire basé principalement sur les produits végétaux était bon pour la santé, du type régime méditerranéen traditionnel. Or, la tradition culinaire moyenne majoritaire, depuis presque un siècle, est très éloignée de ce régime idéal qui seul nous garantit un bon équilibre physiologique.

Et quel énorme mensonge que de dire que les déficits et carences sont rares dans la population ! C'est un scandale face aux innombrables études cliniques qui montrent des déficits majoritaires chez tous les individus !! Pas étonnant que les maladies chroniques explosent d'année en année, avec de telles recommandations.

"Un complément alimentaire ne doit pas revendiquer la prévention ou le traitement des maladies. En revanche, les étiquettes des compléments alimentaires peuvent comporter des allégations de santé [3]. Une allégation de santé est définie comme tout message ou représentation « qui affirme, suggère ou implique l'existence d'une relation entre d'une part, une catégorie de denrées alimentaires, une denrée alimentaire ou l'un de ses composants, et d'autre part, la santé ». L'allégation de santé est une mention utilisée sur l'étiquette selon laquelle la consommation d'un aliment donné ou d'un de ses nutriments – tels que, par exemple, vitamines et minéraux ou fibres peut avoir des bienfaits pour la santé. Seules les allégations autorisées [4] peuvent être mentionnées. Toute entreprise peut

les utiliser dès lors qu'elle respecte les conditions d'utilisation qui lui sont attachées."

Voilà, je vous ai présenté ce que le site officiel du gouvernement français explique, et les raisons pour lesquelles je ne suis pas d'accord avec lui. Vous êtes donc informés de la position officielle, et vous allez pouvoir évaluer vous-même s'ils ont raison ou pas, aux vues des éléments, principalement scientifiques, que je vous présente dans ce livre.

La base qui m'a fait douter de la véracité de ce discours gouvernemental, il y a très longtemps, c'est qu'il nous dit d'un côté qu'une alimentation normale suffit, d'un autre côté que la population ne souffre pas de carences, et en face on a une explosion des maladies graves chroniques. C'est donc logiquement que j'en déduis que l'alimentation de la population n'est pas adéquate, puisqu'il y a de plus en plus de malades !

Je ne sais pas pourquoi le gouvernement dit une chose et son contraire dans le même discours, puisqu'il nous dit que tout va bien tout en nous alarmant que la mauvaise santé générale ne fait que progresser ?! Est-ce une stratégie de confusion pour perdre les gens dans des réflexions contradictoires ? Est-ce une façon de rendre impossible la prise de position des individus qui souhaitent être guidés officiellement, puisque les deux discours contradictoires viennent du même corps dirigeant ? Est-ce une façon de dire, ne réfléchissez pas, ne prenez aucune responsabilité sur votre santé, allez simplement chez votre médecin en cas de problème, il saura quels médicaments vous prescrire ?

Selon moi, il est évident que les groupes industriels ont pris le contrôle de la république depuis longtemps, influençant les faiseurs de lois et de discours. D'ailleurs c'est tout à fait légal en France, cela s'appelle le lobbying, en revanche il serait temps de maîtriser ces influences à but lucratif, car elles ont amené à la mauvaise santé de la civilisation.

Les antioxydants

Ce sont des substances qui défendent notre corps contre les dommages oxydatifs causés par les radicaux libres qui sont des molécules hautement réactives ayant acquis une réputation notoire pour provoquer toutes sortes de maladies et de troubles dans le corps.

Les radicaux libres nuisent aux molécules, mais leur production dans le corps est tout à fait normale et pas toujours mauvaise, si elle se produit en petites quantités. Notre corps produit naturellement des radicaux libres comme sous-produits quand il brûle l'oxygène et le carburant (glucides, graisses et protéines des aliments que nous mangeons) pour créer de l'énergie pour les cellules. Notre système immunitaire produit également des radicaux libres pour combattre et détruire les agents pathogènes envahissants.

Cependant, l'exposition quotidienne à des facteurs environnementaux tels que les rayons UV, le tabagisme, la pollution, les aliments transformés, les médicaments, les métaux lourds, les pesticides et les insecticides entraîne une production excessive de radicaux libres ; plus que ce que notre corps peut endurer. Non contrôlés, ces excès de radicaux libres commencent progressivement à endommager le tissu cellulaire du corps - résultant en une inflammation chronique.

Les radicaux libres sont des molécules très instables (avec la présence d'un ou plusieurs électrons non appariés). Dans leur quête pour atteindre la stabilité, ces molécules font perpétuellement la "chasse à l'électron" ; et ciblent les structures cellulaires proches, les protéines, les lipides, l'ADN et les enzymes - leur dérobant leurs électrons, endommageant leur structure chimique et rendant ces molécules attaquées instables. Finalement, cela se traduit par une réaction en chaîne torrentielle conduisant à la production de plus en plus de radicaux libres.