

Rendez votre corps 62% plus fort, remplissez-le d'Astaxanthine

Du Dr. Mercola

Et si vous pouviez augmenter votre force et votre énergie, diminuer votre temps de récupération après l'effort et réduire vos douleurs après l'activité physique ?

Cela vous semble trop beau, n'est ce pas ?

Il se trouve justement qu'il existe une substance naturelle qui d'après des études cliniques permet de faire tout cela, sans être couteuse et sans effets indésirables.

Il s'agit d'un caroténoïde peu connu appelé l'astaxanthine, désormais considéré comme étant l'antioxydant le plus puissant que la nature ait à offrir.

Les scientifiques savent depuis longtemps qu'une catégorie de pigments présents naturellement appelé les caroténoïdes détiennent des propriétés antioxydantes essentielles pour votre santé.

Les caroténoïdes sont les substances présentes dans vos aliments qui donnent toute cette panoplie de couleurs, des herbes vertes aux betteraves rouges, en passant par les magnifiques couleurs jaunes et oranges de vos poivrons.

Il existe plus de 700 caroténoïdes d'origine naturelle mais la plupart n'en connaissent que quelques uns. En ce moment même vous avez sûrement près de dix caroténoïdes différents en circulation dans votre sang. Le plus connu est la bêta-carotène.

C'est seulement récemment que l'astaxanthine est apparu sur le devant de la scène quant à son statut de «super nutriment», devenant le centre de l'attention d'un nombre important et croissant d'études scientifiques.

L'un des bienfaits de l'astaxanthine qui a suscité l'intérêt des chercheurs est sa capacité à améliorer les performances athlétiques. Que vous soyez un athlète de haut niveau ou que vous souhaitiez juste augmenter votre condition pour jardiner, ce caroténoïde peut vous aider.

Les bienfaits de l'astaxanthine pour votre santé ne s'arrêtent pas ici, en réalité, elle offre tellement de bienfaits que j'ai du écrire plusieurs articles juste pour couvrir les actions stupéfiantes de cet extraordinaire nutriment.

Un grand nombre de caroténoïdes s'obtiennent facilement par un régime alimentaire riche en produits frais biologiques. Néanmoins, ce caroténoïde est plus difficile à trouver.

Qu'est-ce qui rend l'Astaxanthine si spéciale ?

Un grand nombre de propriétés rendent ce caroténoïde spécial. Voici les principales différences :

L'astaxanthine est de loin le caroténoïde à base d'antioxydant en matière **d'élimination des radicaux libres**: l'astaxanthine est 65 fois plus puissante que la vitamine C, 54 fois plus puissante que le bêta-carotène et 14 fois plus puissante que la vitamine E.

L'astaxanthine est bien plus efficace que d'autres caroténoïdes pour le "**refroidissement à l'oxygène singulet**" qui est un type d'oxydation spécifique. Les dommages engendrés par le soleil et diverses matières organiques sont provoqués par cette forme moins stable d'oxygène. L'astaxanthine est 550 fois plus puissante que la vitamine E et 11 fois plus puissante que le bêta carotène pour neutraliser l'oxygène singulet.

L'astaxanthine traverse la barrière hémato-encéphalique ET la barrière hémato-rétinienne (ce que ne font pas le bêta-carotène ni le lycopène), créant une protection antioxydante et anti-inflammatoire pour vos yeux, votre cerveau et votre système nerveux central et réduisant vos risques de cataractes, de dégénérescence maculaire, de cécité, de démence et d'avoir la maladie Alzheimer.

L'astaxanthine est soluble dans les lipides, par conséquent elle s'intègre dans les membranes cellulaires.

C'est un puissant absorbeur d'UVB et il réduit les dommages à l'ADN.

Il s'agit d'un anti-inflammatoire naturel très puissant.

Et que diriez-vous d'apprendre d'autres bonnes nouvelles encore ? Aucun effet indésirable n'a été découvert chez les gens prenant de l'astaxanthine. C'est une substance sûre et non-toxique.

Les témoignages abondent parmi les athlètes du monde entier

Des informations faisant état d'améliorations importantes de la santé grâce à un apport complémentaire en astaxanthine sont venus d'athlètes du monde entier.

Par exemple, Tim Marr, un triathlète professionnel d'Honolulu à Hawaï souffrait de blessures liées au surentraînement et d'une surexposition au soleil en raison d'un entraînement rigoureux sous l'intense soleil hawaïen.

Depuis qu'il a commencé à prendre un apport complémentaire naturel en astaxanthine il a ressenti nettement moins de blessures liées au surentraînement et moins d'effets indésirables dus au soleil.

Marr attribue à l'astaxanthine la réussite de ses objectifs et affirme que le complément est désormais l'un de ses outils favoris en tant que sportif professionnel. Je peux constater que cela fonctionne — il est parvenu à gagner le Triathlon Longue Distance Panaméricain de 2006.

Dans un autre témoignage, Jonathan Lyau, le meilleur coureur de marathon d'Hawaï décrit son expérience avec la prise d'un complément naturel d'astaxanthine

« L'entraînement au marathon est très éprouvant et l'astaxanthine m'a aidé à récupérer plus rapidement d'entraînements intenses alors même que je vieillissais. J'ai également découvert que je n'avais plus besoin de prendre différents antioxydants ou glucosamines car l'astaxanthine semblait également apporter les bienfaits offerts par ces compléments. »

Mais pas besoin d'être un triathlète pour tirer partie de l'astaxanthine. Quelque soit votre niveau d'activité physique, l'astaxanthine peut être utile pour votre force et votre énergie. Alors comment ce pigment naturel favorise-t-il la performances athlétique ?

Ce que l'Astaxanthine fait pour le saumon, il peut aussi le faire pour vous

La plupart des bienfaits de l'astaxanthine proviennent de ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes.

Une inflammation peut ralentir un athlète et lui coûter de précieux jours d'entraînement. Si vous êtes un sportif professionnel, vous ne pouvez pas

vous permettre de prendre du temps de repos pour récupérer de la fatigue ou d'articulations et de muscles fatigués.

Par conséquent, tout ce qui peut réduire l'inflammation augmentera indubitablement votre capacité athlétique, et l'astaxanthine est l'un des inflammatoires naturels les plus efficaces qui existe.

L'astaxanthine est capable de se déplacer vers chaque cellule, tissu et organe de votre corps et favorise votre performance athlétique des façons suivantes :

L'élimination des radicaux libres dans vos cellules mitochondriales génératrices d'énergie
--

La diminution des dommages oxydatifs sur vos membranes cellulaires et votre ADN

La diminution de l'inflammation musculaire
--

La réduction de l'acide lactique dans vos muscles (une conséquence de l'effort physique)
--

L'amélioration de l'acuité visuelle et de la perception de la profondeur.

Une meilleure tolérance au soleil et une baisse de votre susceptibilité aux coups de soleil.
--

L'effet de l'Astaxanthine sur vos mitochondries

Les effets de l'astaxanthine sur vos mitochondries semble être la clé de son effet d'amélioration de l'endurance. Les Mitochondries sont vos petits « moteurs » intracellulaires. Vos mitochondries produisent jusqu'à 95 pour cent de l'énergie de votre corps en brûlant les acides gras et d'autres substances.

Un grand nombre de vos cellules mitochondriales se trouvent dans votre tissu musculaire car c'est l'endroit où vous avez le plus besoin de rafales intenses d'énergie.

Mais cette activité génératrice d'énergie a un désavantage — elle produit des radicaux libres très réactifs qui endommagent vos membranes cellulaires et oxydent votre ADN. Ces dommages cellulaires ont pour

conséquence l'activation de marqueurs inflammatoires et vous vous retrouvez avec des muscles fatigués et endoloris.

Lorsque vos mitochondries sont compromises, elles sont inefficaces et ne peuvent produire assez d'énergie pour satisfaire les besoins de votre corps. En conséquence, votre force et votre endurance baisse.

Plus votre activité est intense, plus vous générez des radicaux libres.

Par exemple, mettons que vous courriez un marathon. Votre corps consomme de l'oxygène à un niveau 70 pour cent supérieur à votre taux de base, générant 12 fois plus de radicaux libres que lorsque vous êtes au repos.

Du fait que l'astaxanthine soit un antioxydant si puissant, elle balaie vos tissus musculaires à la recherche des radicaux libres et élimine l'oxygène singulet. Il s'agit du mécanisme considéré comme expliquant pourquoi l'astaxanthine donne à votre endurance un tel coup de fouet.

Une étude suédoise a été menée en 1998 par C. Malmsten, lorsque l'astaxanthine était relativement nouvelle.

Des étudiants de sexe masculin âgés de 17 à 19 ans ayant pris 4mg d'astaxanthine par jour pendant six mois ont amélioré leur force et leur endurance d'un taux impressionnant de 62 pour cent — et leur endurance a augmenté trois fois plus vite que pour le groupe de contrôle.

Il existe également des études animales avec des résultats similaires.

La souris est capable de nager plus longtemps avant de se fatiguer lorsqu'elle reçoit de l'astaxanthine. Les souris nageuses ont également démontré avoir des taux considérablement réduits d'accumulation de graisse.

Les auteurs ont noté que l'astaxanthine pourrait avoir augmenté l'utilisation d'acides gras comme énergie, mais ont souligné que d'autres études étaient nécessaires pour déterminer le mécanisme exact. Une autre étude japonaise sur des souris a montré que l'astaxanthine faisait baisser les inflammations musculaires de plus de 50 pour cent.

Par conséquent, non seulement l'astaxanthine peut augmenter votre endurance, réduire l'inflammation et éviter les douleurs mais elle peut aussi vous faire maigrir !

Le lien avec l'acide lactique

La réduction de l'acide lactique dans les tissus musculaires semble être un autre effet de cette fascinante substance algale. Une étude clinique au Japon a cherché à mesurer les effets de l'astaxanthine sur la production d'acide lactique au cours de l'exercice.

L'acide lactique est une conséquence non-désirée de l'effort physique vous faisant ressentir la douleur durant un exercice intense et un facteur contraignant concernant l'endurance. Un groupe d'hommes de 20 ans a reçu 6mg d'astaxanthine par jour pendant six mois.

Après avoir couru 1200 mètres, ces jeunes hommes présentaient un taux sérique d'acide lactique 28,6 pour cent moins élevé que pour le groupe placebo.

La réduction de l'acide lactique a également été identifiée dans une enquête de santé de 2001 qui explorait les effets de l'astaxanthine sur l'exercice. L'apport complémentaire en astaxanthine a eu pour conséquence le signalement par 88 pour cent des participants d'une amélioration de la fatigue musculaire et des articulations, probablement due au fait qu'ils avaient moins de concentrations d'acide lactique dans leurs muscles.

Les sportifs ayant une meilleure vue, ont de meilleurs résultats

L'astaxanthine est peut être mieux connue pour ses bienfaits pour les yeux. L'acuité visuelle est une partie importante de la performance athlétique, dans certains sports plus que d'autres bien entendu. Un joueur de tennis disposant d'une perception de la profondeur trop faible a peu de chances de participer au Tournoi de Wimbledon.

De nombreuses études existent à propos des bienfaits de l'astaxanthine pour les yeux, ce que j'ai largement traité dans un autre article.

Mais une étude clinique a été effectivement menée auprès de sportifs — des joueurs de handball — avant et après un match de handball. Les joueurs de handball ayant reçu de l'astaxanthine pouvaient se targuer d'une amélioration de 46 pour cent de la perception de la profondeur.

Protection du soleil

Si vous êtes sportif, vous passez sûrement une bonne quantité de temps au soleil. Le soleil vous offre d'immenses bienfaits en ce qui concerne la vitamine D. Mais trop user d'une bonne chose peut être un abus.

Beaucoup de sportifs se plaignent de se sentir mal à la suite d'une surexposition au soleil après de longues séances d'entraînement en extérieur.

Et beaucoup déclarent que l'astaxanthine leur a permis de rester sous le soleil plus longtemps sans se sentir mal et sans coups de soleil. Avoir moins de coups de soleil peut entraîner une baisse du risque de cancer de la peau.

Comment fait-elle ?

La réponse se trouve dans la manière dont l'*Haematococcus pluvialis* se protège des rayons ultraviolets intenses. L'algue crée le pigment d'astaxanthine comme protection solaire naturelle, et en consommant ce pigment, vous produisez votre propre « écran solaire interne. » En d'autres termes, les mêmes antioxydants puissants qui protègent l'algue des rayons du soleil peuvent aussi VOUS aider.

Le coup de soleil est en fait un processus inflammatoire. Bien que le cheminement exact par lequel l'astaxanthine protège votre peau des coups de soleil n'est pas encore connu, il est presque sûr que ses effets anti-inflammatoires sont impliqués.

Des recherches actuelles suggèrent que si vous prenez au moins 2mg d'astaxanthine par jour pendant un mois, vous serez moins susceptible d'avoir des coups de soleil. Il faut deux à quatre semaines pour que le pigment s'accumule en quantité suffisante dans vos tissus afin de vous offrir une protection contre les coups de soleil, ainsi, deux semaines de traitement constituent le strict minimum.

Il est important d'utiliser uniquement de l'astaxanthine naturelle, et non pas une version synthétique.

Assurez-vous que votre Astaxanthine provienne de la variété naturelle issue de l'algue marine et NON synthétique

Certaines sociétés d'aquaculture commencent à utiliser de l'astaxanthine naturelle à la place de l'astaxanthine de synthèse de qualité bien inférieure, même si celle-ci est plus chère.

Elles prennent conscience que cela est meilleur pour la santé des animaux, et nettement meilleur pour la production d'une couleur ou d'une pigmentation saine. Les animaux nourris à la nourriture pour poisson disposant d'astaxanthine ont de meilleurs taux de survie, des taux de croissance plus importants, un meilleur système immunitaire, une meilleure fertilité et une meilleure qualité de reproduction.

Malheureusement, l'astaxanthine de synthèse domine encore le secteur du saumon d'élevage à travers le monde.

Si l'étiquette de votre saumon n'indique pas «sauvage» ou «coloration naturelle», vous allez sûrement ingérer un agent colorant plus proche de l'huile de moteur que d'un antioxydant. L'astaxanthine naturelle est un antioxydant plus de 20 fois plus fort que l'astaxanthine de synthèse.

Les saumons sauvages ont une teneur 400 pour cent plus élevée en astaxanthine que le saumon d'élevage, et 100 % de leur pigment est constitué d'astaxanthine naturelle, plutôt que synthétique. De plus, les saumons sauvages ont des taux bien plus élevés d'acides gras oméga-3 bénéfiques que les saumons d'élevage.

Mais même si vous réussissez à acheter du vrai saumon sauvage, il existe le problème des taux élevés de mercure d'autres toxines non désirées, sans parler des prix faramineux.

Dernières recommandations pour donner à votre santé un coup de boost

De nouvelles recherches suggèrent que vous pourriez profiter d'encore PLUS de bienfaits en augmentant vos doses d'astaxanthine.

Si vous voulez tester l'astaxanthine, je vous conseille de commencer avec une dose de 8 mg par jour.

Cependant vous pouvez augmenter la dose à 12 mg si vous souhaitez l'utiliser pour les performances athlétiques ou pour certains des autres bienfaits anti-inflammatoires ou pour l'œil.

Consommer une grande variété d'aliments frais biologiques et intégrer des super nutriments comme l'astaxanthine, avoir un bon sommeil, faire de l'exercice dans la nature, est la meilleure approche pour avoir la santé.