



L'agriculture au naturel  
Retrouvez nos produits sur [agriboutique.fr](http://agriboutique.fr)



## Ce super-nutriment vous fait gagner des années de vie en bonne santé !

À quand remonte la dernière fois où vous avez savouré un bon bouillon de pattes de poulet ? Ou alors des pieds de cochon ou un os à moelle ? Si ces plats ne sont plus que de lointains souvenirs ou si vous ne les appréciez tout simplement pas, vous manquez à coup sûr de **Glycine**.

Les scientifiques appellent ce super nutriment « **l'acide aminé de la longévité** » car il joue un rôle clé pour renforcer les organes qui nous permettent de rester actif : je veux parler de nos os, nos articulations, nos muscles et notre cerveau. Sans le savoir, nos mères et nos grand-mères avaient raison de cuisiner régulièrement des cartilages et des abats car ils apportent des quantités généreuses **de glycine**.

Aujourd'hui, ces plats sont rarement consommés et des scientifiques nous alertent sur le fait que nos apports en **glycine** sont devenus trop faibles pour répondre à nos besoins. Il existe heureusement une solution simple pour remédier à ce problème. Je vous la dévoilerai dans un instant.

Mais avant, revenons sur les recherches qui expliquent comment **la glycine peut vous aider à rester actif et autonome** le plus longtemps possible.

### La glycine est l'acide aminé du mouvement

Pour pouvoir marcher, porter, bouger sans difficulté ni douleur, vous avez besoin que vos os, vos articulations et vos muscles soient forts et souples. **La glycine** y contribue de manière décisive. Elle est en effet un composant majeur du collagène, une protéine qui donne de l'élasticité et contribue à la protection contre les chocs. Une étude sur plus de 600 personnes dirigée par le Pr De Paz Lugo de l'institut Cellular Metabolism (Tenerife, Espagne) a permis de constater qu'une supplémentation en **glycine atténue les symptômes de l'arthrose et accélère la guérison** de toutes les blessures des tissus conjonctifs (articulations, tendons, etc.) [1].



On sait également que **la glycine** augmente la force musculaire. En 1941, des chercheurs ont donné 6 g de **glycine** à une quarantaine de personnes (sportifs et sédentaires) ou un placebo à vingt autres. Après 10 semaines, les chercheurs ont analysé l'évolution de l'intensité de la force sur des exercices variés (tractions, pompes, 100 mètres, etc.). Les volontaires qui avaient reçu de **la glycine** avaient augmenté leur force musculaire de 12 à 23% [2]. En plus de pouvoir protéger vos capacités physiques, des études montrent que **la glycine augmente votre énergie** et votre vivacité intellectuelle.

## Elle augmente votre énergie physique et intellectuelle

Chez des individus en déficit de sommeil (temps de sommeil réduit de 25%), une étude contre placebo démontre que **la glycine permet de diminuer les effets de la fatigue** ressentis pendant la journée [3]. On sait également que **la glycine favorise un sommeil** plus réparateur en accélérant l'installation de la phase de sommeil à ondes lentes (ce dernier correspond aux phases de sommeil calme et est donc l'opposé du sommeil paradoxal) [4].

**La glycine** permet également de stimuler vos capacités intellectuelles. Elle augmente l'activité des mitochondries cérébrales [5] (les cellules d'énergie au niveau du cerveau) et améliore la concentration, la réactivité et la mémoire [6]. Des tests psychomoteurs et de vigilance contre placebo menés sur des personnes en déficit de sommeil ont montré que ceux qui avaient bénéficié d'une supplémentation en **glycine** obtenaient de meilleurs résultats : temps de réaction améliorés, capacités de concentration et de mémorisation supérieures. Ces effets pourraient être la conséquence d'une stimulation de l'hormone de croissance par **la glycine** [7]. D'autres études montrent que **la glycine protège** contre de nombreuses maladies graves.

## La glycine protège contre les maladies liées au vieillissement.

Des études montrent que **la glycine** exerce une action anti-cancer, y compris dans la prévention de la formation des mélanomes et des tumeurs cancéreuses [8]. D'importantes quantités de **glycine** sont également retrouvées dans le liquide de la prostate, ce qui pourrait impliquer un rôle protecteur de **la glycine** sur cette glande.

Une étude montre qu'une supplémentation en **glycine** soulage les symptômes associés à l'hypertrophie bénigne de la prostate [9].



La glycine exerce également une **action antioxydante** : elle augmente nos niveaux de glutathion endogène, un puissant antioxydant qui permet de stopper les radicaux libres et dont la quantité a tendance à baisser avec l'âge ou en cas de maladie chronique [10]. La glycine protège votre cœur et vos artères. En tant que constituant majeur du collagène, elle permet à vos artères de rester souples et ainsi de réduire votre risque de maladies cardiovasculaires (AVC, athérosclérose, crise cardiaque...). Plusieurs études montrent une amélioration significative du système cardiovasculaire de personnes supplémentées en glycine (réduction de l'agrégation plaquettaire, amélioration de la circulation sanguine) [11].

La glycine joue également un rôle clé dans le traitement des maladies inflammatoires chroniques (arthrose, arthrite, diabète...). Une étude datant de 2012 [12] démontre que la glycine réduit les taux de cytokines pro-inflammatoires, et augmente les niveaux de cytokines anti-inflammatoires. Dans une autre étude contre placebo qui a porté sur 74 patients souffrant de diabète de type 2 [13], les chercheurs ont administré 5 g de glycine pendant 3 mois à une partie des patients. Ceux-ci ont connu des améliorations significatives de leur réponse immunitaire. Les chercheurs ont ainsi conclu que la glycine peut prévenir les dommages causés par l'inflammation sur les tissus humains.

## Elle vous donne une apparence plus jeune

Les bienfaits anti-âge de la glycine pour votre autonomie et contre la maladie sont les plus importants. Mais la glycine a un autre avantage : elle peut également rajeunir votre apparence. Étant un constituant essentiel du collagène, la glycine retarde l'apparition des rides, augmente l'élasticité et la fermeté de la peau. Elle favorise également la cicatrisation des lésions cutanées [14].

La glycine permet également d'affiner la silhouette car elle participe à la synthèse des acides biliaires au niveau du foie. Ces acides sont indispensables pour la digestion et l'élimination des graisses alimentaires. Des expériences préliminaires suggèrent aussi que la glycine pourrait améliorer la sensibilité à l'insuline et ainsi, diminuer le stockage de la graisse au niveau abdominal [15].



## Un moyen simple pour obtenir la quantité de glycine dont vous avez besoin

En décembre 2009, des chercheurs espagnols ont calculé que, en prenant en compte les apports d'une alimentation normale, nous avons besoin d'un supplément quotidien d'au moins 9 g de **glycine** pour couvrir tous les besoins métaboliques et en particulier la synthèse du collagène [16]. Pour combler ce déficit, vous pouvez commencer par réintroduire dans votre alimentation quotidienne les bouillons d'os (ailes, pattes de poulet, queue de bœuf, pieds ou gros os de veau...) et les abats (foie, gésier, cervelle...). Dans ce cas, vérifiez bien leur provenance et leur fraîcheur. Vous pouvez également compléter ces apports alimentaires avec notre **glycine** pure proposée sous forme de poudre. Il suffit de prendre 1 cuillère à café de **Glycine** le matin et une le soir afin d'obtenir un apport quotidien de 9 g de **glycine**, la dose recommandée par les scientifiques.

**La glycine** a une saveur sucrée naturelle et agréable. Vous pouvez l'ingérer en la mélangeant à un verre d'eau ou de jus de fruits. Vous pouvez également saupoudrer votre thé ou votre café si vous l'aimez au goût sucré. Vous pouvez aussi l'ajouter sur vos fruits ou tout autre aliment ou plat sucré.

## Comment bénéficier au maximum des bienfaits de la glycine

La plupart des personnes qui prennent de **la glycine** constatent un changement important sur leur état de santé, la qualité de leur peau ou leur état de forme, en quelques semaines seulement. Toutefois, pour ralentir le vieillissement et réduire votre risque de maladies, je vous recommande une supplémentation de long terme afin de bénéficier au maximum des effets de **la glycine**.