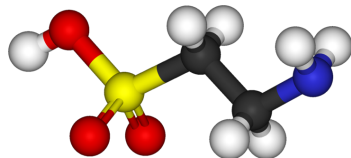


<https://www.amessi.org/bienfaits-de-la-aurine>



Bienfaits de la Taurine

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : samedi 11 juillet 2015

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

La Taurine agit sur : Vision, rétine, Cataracte, épilepsie, migraines, cirrhose du foie, maladies cardiaques, oedèmes, fatigue, stimulation de l'immunité aux microbes et bactéries, prévention de crises d'épilepsie, des convulsions, de l'anxiété, anti-vieillesse, antioxydant, prévention des cataractes et autres problèmes de vision dont la DMLA, augmentation de la capacité respiratoire, soulagement de l'hypoglycémie, malaises cardiaques, hypertension, artériosclérose, oedèmes, stimulation d'un foie paresseux, protection du cerveau (notamment la déshydratation), arythmies cardiaques, meilleure utilisation du calcium, potassium, magnésium, diabète, cholestérol, liaison avec le magnésium, elle stimule l'action de la sérotonine, réduit la surconsommation des glucides par les cellules cérébrales et diminue la glycémie, courbatures, crampes, agit comme apaisant pour des nuits calmes, élimine les toxines de l'organisme, est bénéfique dans la dystrophie musculaire, obésité.

Sommaire

- [La Taurine est un puissant antioxydant indispensable à la régénération des tissus.](#)
- [Autres vertus de la Taurine](#)
- [Effets que l'on peut attendre de la Taurine](#)
- [La taurine est bénéfique chez les diabétiques :](#)
- [La carence en taurine est associée à une hausse de l'obésité.](#)
- [Au niveau de la rétine :](#)
- [Taurine : Composé chimique](#)
- [En savoir davantage : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Taurine>](#)

Table des matières

- [La Taurine est un puissant antioxydant indispensable à la régénération des tissus.](#)
- [Autres vertus de la Taurine](#)
- [Effets que l'on peut attendre de la Taurine](#)
- [La taurine est bénéfique chez les diabétiques :](#)
- [La carence en taurine est associée à une hausse de l'obésité.](#)
- [Au niveau de la rétine :](#)

- [Taurine : Composé chimique](#)
- [En savoir davantage : http://fr.wikipedia.org/wiki/Taurine](http://fr.wikipedia.org/wiki/Taurine)

'>

La Taurine est un puissant antioxydant indispensable à la régénération des tissus.

C'est un acide aminé soufré que l'organisme peut produire à partir des acides aminés Méthionine et Cystéine.

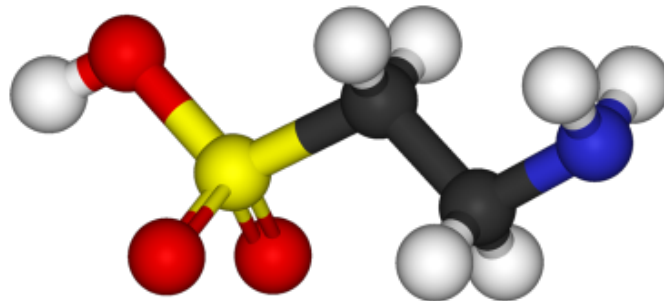
La taurine est un acide aminé antioxydant important pour la régénération des tissus fatigués du système visuel. Des concentrations élevées de taurine sont observées dans la rétine, particulièrement dans les cellules photo-réceptrices qu'elle protège des dommages causés par les ultraviolets, jouant ainsi un rôle important pour le maintien de la vision.

[rouge]Mais la taurine diminue avec l'âge et des déficiences en taurine sont connues pour être responsables de lésions de la rétine et de la détérioration de la vision, réversibles par un supplément nutritionnel en taurine.[/rouge]

Les cristallins des diabétiques sont protégés de la cataracte par des niveaux physiologiques de taurine, C'est l'acide aminé le plus concentré dans la rétine. **La supplémentation en taurine prévient les cataractes et contribue à enrayer leur évolution.**

La taurine agit également comme régulateur de l'activité électrique dans les muscles, le coeur et le cerveau.

Avant une compétition, les sportifs en prennent jusqu'à 5 g afin de bien dormir la nuit précédente.



Les sportifs l'utilisent pour réduire la production d'ammoniaque pendant l'effort, ce qui limite crampes et courbatures, parce qu'elle « mime » l'insuline dans les muscles, ce qui leur permet de stocker davantage de glucose.

Autres vertus de la Taurine

- La taurine a la propriété d'extraire et de chasser l'excès de sodium des cellules.
- Les cellules cancéreuses ont besoin de sodium pour vivre. Privées de cet élément, elles s'affaiblissent et dépérissent. Pour cette raison, cette propriété fait de la taurine un adjuvant indispensable dans le traitement du cancer.

- La taurine, associée au zinc, se révèle indispensable au fonctionnement des yeux. Une carence en ces deux substances induit des problèmes de vision.
- Elle est également active contre l'épilepsie, les migraines, la cirrhose du foie, les maladies cardiaques, les oedèmes.
- Pour fonctionner, la taurine a besoin de vitamine B6 que l'on peut trouver dans le sésame, surtout dans l'enveloppe, donc, ne pas prendre le sésame blanc (émondé).
- La taurine est un constituant majeur de la bile.

Effets que l'on peut attendre de la Taurine

Les effets sont nombreux :

antifatigue, stimulation de l'immunité aux microbes et bactéries, prévention de crises d'épilepsie, des convulsions, de l'anxiété, anti-âge, antioxydant, prévention des cataractes et autres problèmes de vision dont la DMLA, augmentation de la capacité respiratoire, soulagement de l'hypoglycémie, des malaises cardiaques, de l'hypertension, de l'artériosclérose, des oedèmes, stimulation d'un foie paresseux, protection du cerveau (notamment la déshydratation), prévention des arythmies cardiaques, meilleure utilisation du calcium, potassium, magnésium.

La taurine est bénéfique chez les diabétiques :

elle maintient le niveau de solubilité du cholestérol. En liaison avec le magnésium, elle stimule l'action de la sérotonine.

Elle réduit la surconsommation des glucides par les cellules cérébrales et diminue la glycémie ; elle aide à éviter courbatures et crampes, agit comme apaisant pour des nuits calmes, élimine les toxines de l'organisme. La taurine est bénéfique dans la dystrophie musculaire.

La carence en taurine est associée à une hausse de l'obésité.

La taurine est nécessaire au maintien d'un niveau satisfaisant du H.D.L.(bon cholestérol) dans le sang.

Répare et entretient de la myéline, donc, a un effet favorable dans toutes maladies neurologiques et pour les électrosensibles.

La taurine est présente dans l'ensemble des tissus, mais plus particulièrement à concentration élevée au niveau des zones électriquement excitables, dans le cerveau, la rétine et le myocarde. Sa concentration intracellulaire est de 500 à 2000 fois plus élevée que sa concentration extra cellulaire et elle intervient dans la régulation des échanges osmotiques, notamment sur le calcium avec de nombreux effets positifs.

Au niveau de la rétine :

Protection contre le stress oxydant, participe au bon fonctionnement de la rétine et des photorécepteurs. Une déficience de l'organisme en taurine déclenche la dégénérescence des photorécepteurs. De même, le vigabatrin entraîne une forte diminution du taux sanguin de taurine, avec pour conséquence une dégénérescence des cellules de la rétine induite par la lumière.

Ainsi une supplémentation en taurine, diminue la toxicité du médicament. Le vigabatrin est prescrit dans l'épilepsie, est à l'origine d'un état de somnolence et de fatigue et il provoque des troubles ophtalmologiques à type de rétrécissement du champ visuel.

Pierre Le Saint

Taurine : Composé chimique

La taurine est un dérivé d'acide aminé soufré dont la formule chimique est : $\text{NH}_2\text{-CH}_2\text{-CH}_2\text{-SO}_3\text{H}$. Découverte dans la bile de boeuf ou taureau en 1827 par les scientifiques allemands Friedrich Tiedemann et ... Wikipédia

Formule : $\text{C}_2\text{H}_7\text{NO}_3\text{S}$

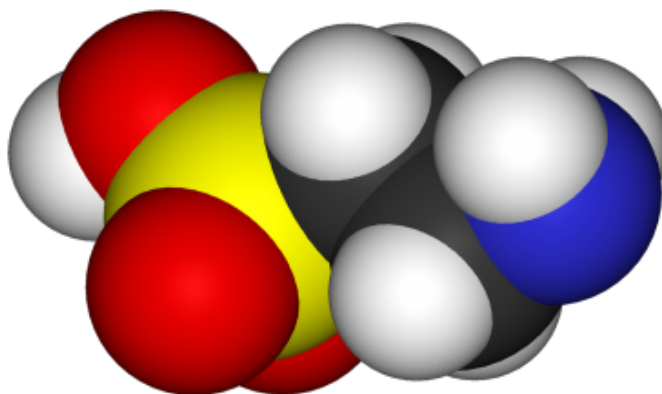
Nom IUPAC : 2-aminoethanesulfonic acid

Masse molaire : 125,15 g/mol

Densité : 1,73 g/cm³

Point de fusion : 305,1 °C

Classification : Acide sulfonique



En savoir davantage :
<http://fr.wikipedia.org/wiki/Taurine>