



Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

**TWEET GM #48**

**06/05/2019**

Titre

Créé le

## UNE DIÈTE RICHE EN POLYPHÉNOLS PROTÈGE CONTRE LE STRESS OXYDANT !

Nous venons tous juste de poster la [citation #48](#) et nous espérons que vous la lirez !

Je suis de plus en plus fasciné par l'alimentation riche en polyphénols en raison de leurs immenses bienfaits pour la santé humaine.

Cet article est axé sur la santé oculaire et sur deux polyphénols spécifiques : **quercétine** et **cyanidine-3-glucoside** (puissante anthocyanine que l'on trouve dans les mûres et le cassis).

Je suis vraiment adepte du prototype des flavonols qu'est la quercétine ; on la trouve dans les oignons rouges, les échalotes, les câpres et la livèche. La quercétine possède des propriétés phénoménales : antioxydant , anti-inflammatoire, anti-hypertensif, anti-urique, anti-diabétique, anti-cancer, cardio-protecteur, et neuro-protecteur.

Je me demande comment j'ai pu survivre jusqu'à présent sans me focaliser sur une alimentation riche en quercétine. Mais pour être honnête, pour une raison quelconque qui pourrait être l'instinct, je suis très attiré par tous les aliments riches en quercétine.

Récemment, j'ai même ajouté la quercétine à la liste de mes suppléments quotidiens parce que je présente des génotypes variants hétérozygotes (une bonne copie mais aussi une copie faible) de deux gènes impliqués dans la protection cellulaire, NQO1 et OGG1.

Il est réconfortant de savoir que nous pouvons toujours compenser, du moins dans une certaine mesure, ces génotypes variants en activant respectivement la voie de signalisation Nrf2 pour NQO1 et le gène SIRT 3 pour OGG1.

Et devinez quel phyto-nutriment fait le boulot dans les deux cas : la quercétine, bien sûr !

Vous pouvez trouver la liste complète des [activateurs Nrf2](#) (hautement recommandés pour les personnes présentant un polymorphisme NQO1) et celle des [activateurs SIRT3](#) (vivement recommandés aux personnes présentant un polymorphisme OGG1) sur mon site internet [www.gmouton.com](http://www.gmouton.com).