

Vitamine C, zinc et sureau:

Un trio d' excellence pour les infections respiratoires aiguës

Les rhumes et les infections aiguës des voies respiratoires ne sont pas seulement ennuyeux pour ceux qui en souffrent, ils entraînent également des pertes économiques considérables. Tant pour les prévenir que pour les traiter, il est important de renforcer la résistance en premier lieu. Il a été démontré dans un nombre d'études que la synergie entre la vitamine C et le zinc peut réduire à la fois la gravité et la durée des rhumes. Si une herbe réputée comme le sureau y est associée, vous disposez d'un trio qui peut apporter une aide symptomatique importante à la plupart des gens.

La contribution de la vitamine C

L'effet de la vitamine C sur l'augmentation de la résistance est bien connu. Outre le fait que la vitamine C - en tant que promoteur de la production de collagène - renforce les barrières du tissu conjonctif contre la progression des germes, elle contribue également à prévenir ou à ralentir les infections :

- la neutralisation, à l'intérieur des globules blancs, des radicaux libres que ces cellules doivent produire pour attaquer les germes, les rendant ainsi plus longs et plus actifs.
- l'augmentation du niveau de glutathion (un puissant capteur de radicaux libres) dans les lymphocytes
- une augmentation de la motilité des globules blancs, leur permettant de mieux se déplacer vers les intrus étrangers
- promouvoir la production d'interféron, une substance impliquée dans la défense du virus et la destruction des cellules tumorales

Il n'est pas clairement prouvé que la consommation de vitamine C (uniquement) prévienne les infections, sauf chez les athlètes et les soldats qui sont très actifs physiquement et qui le font souvent par temps froid, car alors 250 mg à 1g par jour peuvent réduire de moitié le risque de rhume. En ce qui concerne l'apport de vitamine C (uniquement) lors d'infections existantes, l'apport de 6 fois 1g (le premier jour) et de 3 fois 1g (les jours

suivants) peut réduire considérablement la gravité et la durée des infections des voies respiratoires.

La contribution du zinc

Le zinc minéral est également important pour une forte immunité pour plusieurs raisons. Le zinc présent dans la moelle osseuse, par exemple, favorise la multiplication des cellules souches d'importants globules blancs (les lymphocytes B et T), contribue à l'activation des lymphocytes T dans la glande thymus et est nécessaire au bon fonctionnement des cellules de lutte contre les germes dans la défense de première ligne, les "cellules tueuses naturelles". À l'intérieur des cellules infectées, le zinc inhibe également la réplication des virus. Une carence en zinc rend donc les gens plus sensibles aux infections et la supplémentation en zinc améliore la réponse immunitaire aux infections bactériennes et virales. En ce qui concerne l'utilisation du zinc (uniquement) pour les rhumes, on constate qu'un apport quotidien d'au moins 75 mg par jour peut réduire la durée des rhumes de 3 jours en moyenne. Toutefois, cette dose ne doit pas être prise pendant plus d'une semaine, après quoi 20 à 25 mg sont recommandés comme dose d'entretien.

La synergie entre le zinc et la vitamine C

C'était à prévoir que la combinaison de la vitamine C et du zinc donne des résultats encore meilleurs dans les infections aiguës des voies respiratoires et que les doses nécessaires des deux composants sont plus faibles. Par exemple, une étude montre que l'association de 1 g de vitamine C par jour avec 10 mg de zinc réduit déjà de manière significative la durée de la maladie et la gravité des rhumes.

Sureau supplémentaire

Le sureau (*Sambucus nigra*) est l'une des premières plantes à être considérée pour inhiber les infections respiratoires virales. Elle contient des substances spéciales ("hémagglutinines" qui inhibent la pénétration des virus dans les cellules hôtes et des protéines spéciales ("protéines inactivant les ribosomes") qui inhibent la fonction des ribosomes et donc la synthèse des protéines nécessaires à la reproduction des virus, ce qui a été démontré dans le cas de la grippe, du parainfluenza et des rhinovirus. Plusieurs études démontrent l'efficacité du sureau dans la grippe A et la grippe B et des études d'enquête confirment la valeur du sureau dans la grippe et les infections aiguës des voies respiratoires.

Une combinaison puissante

L'absorption du trio vitamine C + zinc + extrait de sureau dans la bonne dose et qualité peut faire une nette différence dans la durée et la gravité d'une infection aiguë des voies respiratoires. Pensez aussi à l'apport préventif des vitamines liposolubles D3 et A, qui déterminent respectivement la résistance générale et celle des muqueuses, tandis que la bioflavonoïde quercétine peut être un allié puissant pour inhiber la pénétration des virus dans les cellules.