



## Taurine

Pureté garantie supérieure à 99%

**Vivifie le corps et l'esprit**

	1 unité	3 + 1 gratuite
500 mg / 120 gélules	19,00 €	57,00 €

### PRINCIPALES INDICATIONS :

Stress, Surmenage, Carence en magnésium, Sport

**La taurine, préserve l'intégrité des membranes** qui entourent nos cellules et **réduit la vulnérabilité au stress** tout en protégeant ses conséquences.

Elle est notamment réputée pour fixer le magnésium et avoir **un effet calmant**.

Elle est un complément de choix pour les régimes végétariens qui en sont carencés.

**La taurine est l'acide aminé le plus concentré dans la rétine**, elle est donc essentielle à la bonne santé des yeux.

## Le plus produit

Notre taurine est synthétique, ce qui garantit sa pureté et le non-recours à des substances animales.

## Composition

### INGRÉDIENTS :

Pour 1 gélule : 500 mg de taurine (pureté garantie supérieure à 99%)

### AUTRES INGRÉDIENTS :

Anti-agglomérant (E470b) : sels de magnésium d'acides gras, gélule végétale : hydroxypropylméthylcellulose.

### ALLERGÈNES :

Ce produit ne contient pas d'allergènes (selon Règlement (UE) N° 1169/2011) ni d'organismes génétiquement modifiés.

### FABRICATION ET GARANTIE DE QUALITÉ :

Ce complément alimentaire est fabriqué par un laboratoire aux normes BPF. Les BPF sont les Bonnes Pratiques de

Fabrication en vigueur dans l'Industrie Pharmaceutique européenne (en anglais GMP : Good Manufacturing Practice).  
La teneur en principe actifs est garantie par des analyses régulières, consultables en ligne.

## Utilisation

---

### CONSEILS D'UTILISATION :

1 gélule par jour à prendre avec un demi-verre d'eau au moment du repas.

### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :

Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes. Ne pas dépasser de la dose journalière recommandée.

### AVERTISSEMENT :

Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. En cas de traitement médical, prendre conseil auprès de votre thérapeute. Réservé à l'adulte. Tenir hors de portée des enfants.

### INSTRUCTIONS DE STOCKAGE :

À conserver au frais, au sec et à l'abri de la lumière.

## Informations détaillées

---

La **taurine** est un dérivé de la cystéine C, un acide aminé soufré qui contribue à protéger les cellules des attaques du stress.

D'une manière générale, la taurine stabilise la membrane qui entoure les cellules : elle en réduit l'hyperexcitabilité et en maintient le magnésium à l'intérieur. Cette propriété lui donne une indication de choix en cas de stress, où les besoins en magnésium deviennent plus élevés. En effet, en cas de stress, le taux d'adrénaline s'élève, ce qui entraîne une sortie massive du magnésium des cellules, avec une perte importante de taurine. Or la taurine empêche le magnésium de sortir des cellules !

Réputée en outre pour réduire la quantité d'adrénaline sécrétée par les glandes surrénales et la quantité de noradrénaline sécrétée par le système nerveux central en cas stress, c'est également un neuromodulateur dont l'activité est comparable à celle d'un inhibiteur du système nerveux.

Elle inhibe le système dopaminergique central, contribuant ainsi à des régulations telles que la prise alimentaire, le sommeil ou la mémoire. Elle est d'ailleurs bien connue des hommes d'affaires asiatiques qui la mélangent à du café pour se faire des cocktails leur permettant de tenir sans dormir mais sans être énervés par l'abus de café.

La supplémentation en taurine se justifie d'autant plus car elle peut être tout à fait déficiente chez les végétariens ! Car c' est dans les viandes et produits animal (poissons, laitages) ainsi que les huîtres qu'on la trouve naturellement.

Des études ont démontré que la taurine agit comme un antioxydant puissant. Elle a été testée comme complément dans un certain nombre de pathologies. Elle améliore par exemple le diabète de type 1 chez les rats de laboratoire en combattant les effets destructeurs que les radicaux libres ont sur le pancréas et augmente l'excrétion de cholestérol , ce qui améliore l'insulino-résistance (1).

D'autres études (2) ont montré que, même chez les enfants, une insuffisance en taurine conduisait à une sécrétion réduite d'acides biliaires, donc une absorption réduite en graisse et une fonction hépatique réduite... Cette étude montre que la taurine est essentielle au développement et à la croissance. D'ailleurs, elle est ajoutée à la plupart des formules de lait pour enfants commercialement disponibles ! La taurine aide notamment les nourrissons à absorber les graisses. Elle participe à la maturation de leur rétine.

Dans un essai en double aveugle randomisé (3), on a donné à des patients atteints d'une hépatite aïgue de la taurine, à raison de 4 grammes 3 fois par jour après les repas. Les participants, en expérimentant cette supplémentation en taurine ont vu leurs taux de bilirubine et d'acides biliaires totaux diminuer.

Enfin, la taurine s'avère aussi particulièrement utile pour traiter les personnes présentant une dépendance à l'alcool. Chez les patients en cure de désintoxication, 1 gramme de taurine 3 fois par jour pendant 7 jours a conduit à des épisodes psychotiques significativement moindres que comparés aux personnes qui prennent un placebo (4).

Enfin, une autre étude, menée cette fois sur 3000 personnes dépendantes à l'alcool, a montré un taux de rechute plus faible chez les personnes supplémentées en taurine que chez les autres.

### **Les études menées chez l'homme et l'animal ont démontré que la taurine est un supplément sûr et bénéfique (6)**

#### **References**

(1) American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 71, No. 1, 54-58, January 2000

(2) Hayes KC, Stephan ZF, Sturman JA. Growth depression in taurine-depleted infant monkeys. J Nutr 1980;110:2058-2064.

(3) Matsuyama Y, Morita T, Higuchi M, Tsujii T. The effect of taurine administration on patients with acute hepatitis.

(4) Ikeda H. Effects of taurine on alcohol withdrawal. Lancet 1977;2:509.

(5) Wilde MI, Wagstaff AJ. Acamprosate. A review of its pharmacology and clinical potential in the management of alcohol dependence after detoxification. Drugs 1997;53:1038-1053.

(6) Van Gelder NM, Sherwin AL, Sacks C, Andermann F. Biochemical observations following administration of taurine to patients with epilepsy. Brain Res 1975;94:297-306.