

Preserver vos Télomères pour vivre plus longtemps

Les Télomères, une sérieuse piste pour notre espérance de vie

Depuis plusieurs années, les chercheurs s'intéressent de près aux Télomères.

Ce sont des structures chromosomiques impliquées dans le vieillissement de nos cellules.

Nous savons tous que nos cellules se divisent pour former ainsi d'autres cellules.

C'est le processus bien connu de la division cellulaire qui nous permet de nous maintenir en vie.

Néanmoins, les Télomères renferment de l'ADN qui à priori ne ressemble à aucun gène.

Or à chaque fois qu'une cellule se divise, les Télomères se raccourcissent.

Arrivés à une taille critique à chaque division cellulaire, les Télomères ne peuvent plus jouer leur rôle.

Ainsi, le processus de sénescence apparaît et les cellules ne peuvent plus se renouveler. Elles vieillissent, meurent...

Les Télomères seraient donc des compteurs de notre vie par leur longueur.

Les chercheurs se penchent donc sur les possibilités de rallonger cette longueur.

Problème... Les Télomères sont aussi impliquées dans le processus de division des cellules cancéreuses, qui sont connues pour être immortelles.

Tout ceci complique le travail des chercheurs, Intéressés par l'idée séduisante de prolonger la vie des gens.

Par l'augmentation de la taille de nos Télomères et de forcer un processus dangereux d'augmentation du risque de cancérisation.

Activité physique et Télomères

Selon la revue « Que choisir santé » : des chercheurs ont récemment mis en évidence que l'exercice physique pouvait « rallonger » les Télomères.

Les personnes actives ont ainsi des Télomères de longueur comparable à ceux de personnes sédentaires dix ans plus jeune ! »

Conseils ! Prenez votre tenue sportive

et faites de l'activité physique
pour augmenter la longueur
de vos Télomères et de votre vie...

Ghislaine

About the Author

<http://longue-vie.info>

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)