

L'ORNITHINE

Un acide aminé pour la détoxification

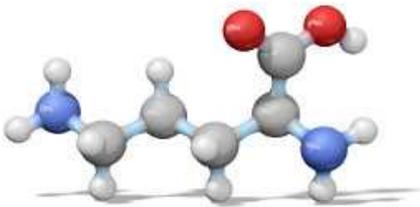
Source : www.acides-amines.com

L'ornithine est un acide aminé non protéinogénique jouant un rôle central dans le cycle de l'urée. Chez les hommes, la L-ornithine est formée à partir de la L-arginine lors de l'évacuation de l'urine par l'urée. Elle a un rôle de détoxification et contribue donc à la santé du foie.

Certes l'ornithine ne fait pas partie du groupe des 20 acides aminés standards, elle est néanmoins importante, surtout en relation avec l'[arginine](#) - en particulier lors de la dégradation de l'ammoniac dans l'organisme, un résultat majeur du métabolisme protéique.¹ L'ornithine contribue donc elle aussi à la détoxification cellulaire de l'ammoniac dans le cycle de l'urée. Selon l'argumentation des scientifiques, l'insomnie est liée avant tout à la toxicité de l'ammoniac pour le cerveau. C'est pourquoi la prise d'ornithine permet un bon repos nocturne. En plus du soutien qu'elle apporte au foie et de sa désintoxication, elle permet aussi d'accélérer la cicatrisation des plaies, d'améliorer le [sommeil](#) et d'augmenter l'[érection](#). L'arginine et l'ornithine peuvent en outre protéger le foie de dommages causés par des médicaments et des substances chimiques, et stimuler sa régénération.

Associée à de l'arginine, l'ornithine fournit plus de vitalité

L'ornithine se décompose très lentement dans le corps en arginine. Comme l'effet persiste pendant une longue période, l'ornithine est le complément idéal de l'arginine. La combinaison des deux acides aminés stimule la distribution hormonale et la production d'insuline, améliore l'appétit du corps à la régénération de l'organisme, et conduit à une augmentation significative de la vitalité. Chez les hommes, l'augmentation de la vitalité se révèle vecteur d'[érection](#).²



Dans des circonstances normales, l'organisme est en mesure de produire lui-même ces deux acides aminés en quantité suffisante. Le stress, la maladie et le mal-vivre, cependant, peuvent réduire cette production endogène. Dans ce cas, il est vivement conseillé d'administrer de l'arginine et de l'ornithine à l'organisme au travers de l'alimentation. On en trouve notamment dans le poisson, la viande, les produits protéiques laitiers, les noix, le riz, le soja et le blé. En outre, il existe des acides aminés sous forme de comprimé, de poudre ou sous forme de capsule. Les produits combinant les acides aminés à d'autres micro-nutriments comme le zinc, la vitamine B et / ou la biotine sont particulièrement efficaces.

Sources

¹ Lavie, L., Hafetz, A., Luboshitzky, R. & Lavie, P. (2003) *Plasma levels of nitric oxide and L-arginine in sleep apnea patients*, Journal of Molecular Neuroscience, Volume 21, issue 1, (pp. 57-63)

² Toda, N., Ayajiki, K. & Okamura, T. (2005) *Nitric oxide and penile erectile function*, Pharmacol Ther., Volume 106, issue 2, (pp. 233-266)