

OCTOBRE 2012

Extrait du livre de l'ancien chef de clinique et assistant des hôpitaux en nutrition, en France :

Dr Paul Dupont, «Les glandes endocrines et notre santé», collection U .R .C .I., 2001.

RÔLE DE LA PINÉALE

«La glande pinéale, appelée aussi «troisième œil» dans les écrits philosophiques, est encore très mal connue. Elle renferme des cellules sensibles à la lumière, proches de celles des yeux, et des microcristaux dont le rôle n'est pas déterminé avec précision. On sait qu'un cristal a le pouvoir de réfracter la lumière, et ce faisant, de rendre visibles ses composants. De tels cristaux, lorsqu'ils sont excités par les sons, peuvent aussi générer de l'électricité et des champs magnétiques.

La pinéale sécrète une hormone fabriquée à partir de la sérotonine : la mélatonine. Il ne faut pas confondre cette hormone avec la mélanine qui est le pigment de la peau, ou encore avec la mélanostimuline, hormone de l'hypophyse qui stimule la pigmentation cutanée. Le nom de mélatonine n'est semble-t-il pas bien significatif de son rôle, car il ne reflète pas toutes ses activités; c'est parce qu'elle fut découverte par un chercheur qui croyait y trouver une hormone active sur la mélano-génèse, c'est-à-dire la pigmentation de la peau, qu'on lui a attribué ce nom.»
(page 49)

PINÉALE ET SOMMEIL, PINÉALE, VIEILLISSEMENT ET CANCER

«L'hormone principale de la pinéale est donc la mélatonine. De très nombreux travaux récents ont montré les multiples effets de cette hormone pinéaliennne. Outre le fait qu'elle favorise le sommeil, il semble qu'elle lutte contre le vieillissement par un effet direct, protecteur des cellules. Elle posséderait un effet antioxydant qui rappelle l'action des vitamines E et C; cet effet explique pourquoi la mélatonine empêche la dégénérescence des membranes cellulaires et aussi de l'A.D.N. Elle s'oppose ainsi au cancer. Dans ce domaine, on a prouvé qu'il existait un effet favorable de la pinéale à l'encontre des cancers hormonaux-dépendants, comme celui du sein ou de la prostate.

Ainsi, la mélatonine donnée expérimentalement à l'animal augmente de 25 à 50 % sa durée de vie. Cette hormone décroît avec l'âge, ce qui laisse supposer qu'elle a bien un lien avec le phénomène de vieillissement.

On a mis aussi en évidence l'effet protecteur de la mélatonine contre les oxydations induites par les rayonnements. On peut considérer que la pinéale nous protège des rayonnements ionisants tels la radioactivité et les champs magnétiques, mais seulement jusqu'à un certain point. A l'inverse, le fait de travailler trop près d'un écran d'ordinateur peut dérégler cette glande. Il faut se placer au moins à la distance d'un bras tendu face à l'écran pour minorer les effets néfastes qu'exercent les ordinateurs sur notre pinéale.»
(page 53)

INFLUENCE DE LA LUMIÈRE

«La lumière influence positivement la pinéale en l'aidant à régénérer ses fonctions hormonales. Pour cela, il faut s'exposer quelques

minutes au soleil aussi souvent que possible dans la journée, surtout l'hiver, afin de contrebalancer le manque de lumière.

On a récemment recommandé des expositions en lumière forte pendant deux heures, très tôt le matin et tard le soir en hiver, de telle sorte que la pinéale soit bloquée plus longtemps, mais **cela ne remplace pas la lumière du soleil, car la lumière solaire dans ses longueurs d'ondes invisibles possède une action revitalisante sur notre pinéale.**»
(page 59)