

Soulager les symptômes inflammatoires et les douleurs avec des formes bioactives de curcuma, boswellia et gingembre

La plupart des manifestations inflammatoires, des douleurs persistantes et des maladies dégénératives chroniques reposent sur un excès de radicaux libres nocifs et une inflammation chronique de bas grade. Les anti-inflammatoires et les analgésiques peuvent apporter un soulagement, mais ils ne traitent pas la cause et peuvent entraîner des effets secondaires indésirables. Heureusement, en médecine complémentaire, il existe des extraits de plantes qui agissent favorablement sur ces deux aspects. C'est surtout avec le trio curcuma, boswellia et gingembre, sous des formes bien assimilables et à des doses appropriées, que l'on peut souvent obtenir des résultats probants.

Deux piliers

Il ne fait aucun doute que le stress oxydatif — causé par un excès de radicaux libres nocifs — ainsi que l'inflammation chronique de bas grade qui y est liée, constituent les principales causes des maladies inflammatoires et des syndromes douloureux chroniques dans les sociétés occidentales. En plus de ces deux piliers, on peut également mentionner la dysfonction mitochondriale, c'est-à-dire le mauvais fonctionnement des organites cellulaires responsables de la production d'énergie. Toutefois, cette dernière est en réalité une conséquence directe des deux facteurs perturbateurs précités.

Mode de vie et alimentation

Pour faire face aux inflammations et douleurs chroniques, il est essentiel d'adopter avant tout un mode de vie sain, associé à une alimentation non transformée, de préférence biologique. Il est donc impératif d'éviter les aliments ultra-transformés, le sucre raffiné, les édulcorants artificiels ainsi que

les huiles industrielles issues de graines. Ce dernier point mérite une attention toute particulière : il est inadmissible que l'industrie alimentaire continue de promouvoir ces huiles ultra-raffinées, riches en acides gras oméga-6 — présentes dans des milliers de produits — comme étant des huiles « saines », « végétales » ou encore « réductrices de cholestérol », alors qu'elles sont en réalité l'une des principales causes de l'inflammation chronique.

Phytosome de curcuma

La plante la plus importante pour réduire à la fois le stress oxydatif et l'inflammation chronique est sans doute le curcuma. Ses curcuminoïdes inhibent le facteur de transcription considéré comme l'interrupteur principal de l'inflammation dans notre organisme : le NF-κB (Nuclear Factor Kappa B). En le bloquant, la production de nombreuses substances pro-inflammatoires en aval — telles que 5-LOX, COX-2, TNFα — est significativement réduite. D'un autre côté, le facteur de transcription Nrf2 est activé, ce qui stimule la production par l'organisme d'antioxydants cellulaires « primaires » protecteurs, tels que la superoxyde dismutase (SOD), la catalase (CAT) et la glutathion peroxydase (GPX). Cependant, pour que le curcuma soit réellement efficace, il est essentiel que ses curcuminoïdes soient bien absorbés, et ce de manière sûre. Une des meilleures solutions consiste à les associer à de la lécithine de tournesol, formant ainsi des « phytosomes », très bien assimilés par l'organisme. Il est fortement recommandé d'éviter les préparations contenant du polysorbate 80, un additif synthétique irritant pour la muqueuse intestinale. De même, la pipérine est déconseillée : bien qu'elle améliore l'absorption, elle ralentit la dégradation de nombreux médicaments pris en même temps, augmentant ainsi le risque d'effets indésirables.

Duo avec le phytosome de boswellia

Encore plus efficace qu'un extrait de curcuma seul, la combinaison de curcuma et de boswellia ou résine d'encens, offre une action anti-inflammatoire renforcée. À nouveau, une bonne absorption est indispensable (comme sous forme de phytosomes). Les acides boswelliques agissent de manière complémentaire aux curcuminoïdes, ce qui permet d'inhiber encore plus puissamment certains enzymes pro-inflammatoires, tels que COX-2 et 5-LOX.

Ainsi, une formulation composée de 66,6 % de phytosome de curcuma et de 33,4 % de phytosome de boswellia s'est révélée très efficace pour soulager le syndrome de l'intestin irritable (SII), l'une des maladies inflammatoires les plus répandues dans notre société.

Il a également été démontré que la synergie composée de 70 % de curcuma et 30 % de boswellia atténue de manière significative les douleurs liées à l'arthrose du genou et aux lombalgies chroniques.

Gingembre fermenté supplémentaire

Le gingembre est également utile pour réduire la douleur et l'inflammation grâce à une inhibition combinée de COX-2 et 5-LOX, ainsi que d'une autre famille d'enzymes pro-inflammatoires et destructrices : les métalloprotéinases matricielles (MMP). Toutefois, il faut consommer une quantité importante de cette racine pour freiner significativement les phénomènes inflammatoires. La bonne nouvelle, c'est qu'après un processus de fermentation standardisé de 14 jours, un extrait de gingembre contient jusqu'à 1,5 % de 6-paradol, le composé anti-inflammatoire le plus puissant, qui est 6 fois plus actif que son précurseur, le 6-shogaol, présent dans le gingembre séché. Associé au curcuma et au boswellia déjà mentionnés, le gingembre fermenté constitue donc un trio anti-inflammatoire très puissant.

Extrait de melon riche en SOD

Pour renforcer encore davantage la lutte contre le stress oxydatif causé par les radicaux libres, un extrait breveté de melon peut se révéler particulièrement utile. Il s'agit d'une superoxyde dismutase (SOD) enrobée entérique, qui, une fois absorbée — selon un mécanisme différent de celui du curcuma — stimule, via le facteur de transcription Nrf2, la production des antioxydants endogènes de première ligne : la SOD elle-même, la catalase et la glutathion peroxydase.

Préparation complète et puissante

La combinaison de phytosomes de curcuma et de boswellia, avec du gingembre fermenté et de la SOD, constitue une préparation naturelle de première intention, efficace et sûre pour soulager les inflammations et les douleurs chroniques.

Envie d'aller plus loin ?

Bien sûr, d'autres mesures peuvent être prises pour optimiser les résultats. Avant tout, il est essentiel de maintenir un bon taux de vitamine D, ce qui contribue également à faire baisser le niveau d'inflammation. Ensuite, il est quasiment indispensable de corriger le déséquilibre entre les acides gras oméga-6 et oméga-3, qui favorise l'inflammation chronique. Cela implique une réduction stricte des huiles de graines riches en oméga-6, couplée à un apport accru d'oméga-3, issus d'huile de poisson de haute qualité ou d'huile d'algues. En cas de douleurs nerveuses en particulier, il peut aussi être très utile de prendre en supplément du palmitoylethanolamide (PEA), en association avec les formes bioactives des vitamines B.