

## **Boswellia ou résine d'encens : large anti-inflammatoire naturel**

**Presque toutes les maladies dégénératives occidentales sont basées sur une inflammation chronique de faible degré. Il est donc important de recourir à une alimentation et à un mode de vie sains pour inhiber l'inflammation et, si nécessaire, d'y associer les compléments alimentaires appropriés. Une plante qui peut être utilisée outre le curcuma plus connu est la Boswellia serrata (arbre à encens). Sa résine peut même améliorer l'effet anti-inflammatoire du curcuma et dans certains domaines, elle est même meilleure que le curcuma.**

### **D'abord adapter le régime alimentaire**

Eviter le sucre comme la peste, ignorer les produits céréaliers raffinés et les viandes transformées et surtout éliminer toutes les graisses industrielles, tout cela au profit d'une alimentation non raffinée et variée : telles sont les mesures de base absolues pour prévenir autant que possible les maladies de civilisation telles que les maladies cardiovasculaires, les maladies nerveuses, les maladies musculaires et articulaires et le cancer. Cependant, des mesures supplémentaires sont parfois nécessaires et la résine de l'arbre à encens (Boswellia serrata) peut être très utile pour inhiber l'inflammation chronique de faible degré qui en est à la base.

### **Freiner l'inflammation**

La cause de la plupart des symptômes inflammatoires dans notre corps est très complexe. Dans la plupart des cas, les enzymes COX-2 et 5-LOX dans le corps forment trop de substances inflammatoires (leucotriènes et prostaglandines 2). Alors que les anti-inflammatoires classiques n'inhibent que l'enzyme COX et échouent donc parfois, la boswellia est un remède excellent pour inhiber la 5-LOX. Par conséquent, la boswellia peut naturellement améliorer l'effet anti-inflammatoire des médicaments, si elle est administrée en complément : un conseil en or pour les personnes pour lesquelles les médicaments anti-inflammatoires n'ont pas un effet suffisant. Si les médicaments ne sont pas nécessaires, la boswellia ne peut bien sûr que mettre les choses en état.

## **Idéal en combinaison avec le curcuma**

Mais si nous voulons ralentir l'inflammation de manière totalement naturelle et générale, la combinaison du curcuma (qui inhibe à la fois la COX-2 et la 5-LOX) et de la boswellia est particulièrement recommandée. Par exemple, il a été démontré que le rapport 70/30 entre le curcuma et la boswellia inhibe mieux les plaintes d'arthrose que le célécoxib, un médicament hautement anti-inflammatoire. Il est donc très intéressant de conseiller aux personnes ayant des plaintes musculaires et articulaires prononcées, avec une inflammation des tendons ou une bursite de prendre une capsule avec du curcuma bien absorbable le matin et le soir et une capsule avec de la boswellia bien absorbable le midi.

## **Largement applicable**

La boswellia – éventuellement en combinaison avec le curcuma – peut être utilisée dans de nombreux autres processus inflammatoires :

- Blessures sportives : foulures, entorses, déchirures musculaires
- Athérosclérose (artériosclérose) : inhibe l'évolution
- Diabète de type 2 et ses complications : ralentit l'évolution
- Troubles de la mémoire et de la concentration, démence : ralentit l'évolution
- Effets secondaires de la chimiothérapie, œdèmes dus aux rayons
- Douleurs nerveuses : sciatique, syndrome du canal carpien, nerfs cervicaux coincés
- Asthme et rhume des foies
- Inflammations intestinales telles que le côlon irritable, la maladie de Crohn et les colites ulcéreuses, les gastrites et les ulcères

Un certain nombre d'études suggèrent même que pour les trois dernières indications, la boswellia procure de meilleurs résultats que le curcuma.

## **Une absorption garantie**

Ce qui est valable pour le curcuma, l'est également pour la boswellia: ce n'est pas ce que vous ingérez, mais ce que vous absorbez, qui compte. Tout comme les ingrédients actifs du curcuma (les curcuminoïdes) doivent être bien absorbés pour un effet optimal, les ingrédients actifs de la boswellia (les acides boswellia) doivent également être bien absorbés. Un excellent moyen, naturel et surtout sûr pour le faire est la liaison avec la phosphatidylcholine de la lécithine de tournesol dans les « phytosomes ». L'efficacité de ces formes a été amplement démontrée par des études cliniques.