

# **Riz rouge fermenté et berbérine, duo de choc pour une réduction naturelle et sûre du cholestérol**

**Presque tous les jours, on nous rappelle que notre taux de cholestérol ne doit pas être trop élevé. Si les changements de mode de vie et de régime alimentaire ne donnent pas les résultats attendus, l'association de riz rouge fermenté et de berbérine peut généralement aider de manière sûre et naturelle. Par ailleurs, ce duo peut également réduire les taux de triglycérides et les taux de glucose trop élevés.**

## **Pas de médicaments dans l'immédiat**

À moins qu'il ne soit héréditaire, le taux de cholestérol peut généralement être contrôlé par un exercice physique suffisant, une alimentation saine et riche en fibres et la prise de compléments alimentaires appropriés. Malheureusement, dans la pratique, les médicaments réducteurs de cholestérol (notamment les statines) sont souvent utilisés trop rapidement. Et ce sont généralement des médicaments avec de nombreux effets secondaires.

## **Aromatisant rouge**

Le "Red Yeast Rice", également appelé riz rouge fermenté ou levure de riz rouge, est utilisé dans la cuisine traditionnelle chinoise depuis des siècles. Cet aromatisant et ce colorant naturel sont obtenus par la fermentation du riz cuit à la vapeur par la levure bénéfique *Monascus purpureus*, qui produit des grains rouges. Un certain type de riz rouge fermenté est utilisé dans la médecine chinoise depuis des siècles pour favoriser la circulation et soutenir le cœur. À l'époque moderne, on a découvert qu'il avait également un effet bénéfique sur le taux de cholestérol.

## **Réducteur de cholestérol et sûr**

Contrairement aux statines, le riz rouge fermenté ne doit pas son effet réducteur de cholestérol à une substance synthétique isolée, mais à une

synergie harmonieuse de composants naturels: une série de monacolines (la plus puissante étant la monacoline K), des isoflavones, des phytostérols et des acides gras monoinsaturés. Le principal mécanisme ici est l'inhibition de l'enzyme HMG CoA réductase, la substance qui détermine la vitesse de production du cholestérol dans le foie. Entre-temps, l'efficacité et la sûreté du riz rouge fermenté ont été démontrées dans de grandes études de synthèse (méta-analyses). Ainsi, ce complément alimentaire n'entraîne pas de douleurs musculaires, ni de réduction des fonctions hépatiques et rénales, que les statines peuvent provoquer. Néanmoins, sous la pression de l'industrie pharmaceutique, les compléments alimentaires ne sont autorisés à fournir que 3 mg de monacoline K par jour à partir de mai 2022.

### **La qualité avant tout**

Il existe un certain nombre d'exigences de qualité auxquelles une bonne préparation de riz rouge fermenté doit répondre:

- la qualité biologique offre une grande valeur ajoutée
- Il doit s'agir d'un produit de fermentation naturel et complet; donc aucun extrait isolé de monacoline K
- la teneur de l'ingrédient principal, la monacoline K, doit être connue.
- pour une application absolument sûre et pour un meilleur effet, une combinaison avec le coenzyme Q10 est fortement recommandée.
- les toxines fongiques citrinine et aflatoxine (qui peuvent provenir de techniques de fermentation inappropriées) doivent être inférieures au seuil de détection.

### **Berbérine polyvalente**

Entre autres, *Berberis vulgaris* (Epinette-vinette), *Hydrastis canadensis* (Hydraste du Canada) et *Berberis aristatus* (*Curcuma arboricole*) sont des sources naturelles de berbérine, une substance végétale très intéressante. Cet alcaloïde particulier est très précieux pour:

- **réduction du cholestérol:** comme le riz rouge fermenté, la berbérine inhibe la HMG-CoA réductase (l'enzyme qui règle la vitesse de production du cholestérol). En outre, la berbérine augmente la transformation du cholestérol LDL par le foie.
- **réduction des triglycérides:** la berbérine accélère la combustion des acides gras et réduit la production de nouveaux acides gras.

- **réduction du glucose:** la berbérine augmente la sécrétion d'insuline par le pancréas et améliore l'action de l'insuline au niveau cellulaire, ce qui entraîne une réduction des taux élevés de glucose.

### **Synergie active**

La combinaison de riz rouge fermenté de haute qualité et de berbérine, une substance végétale spéciale, complétée de préférence par de la coenzyme Q10, constitue avant tout un moyen sûr et efficace pour réduire le taux de cholestérol. Ce duo a également un effet bénéfique sur les taux de triglycérides et de glucose.