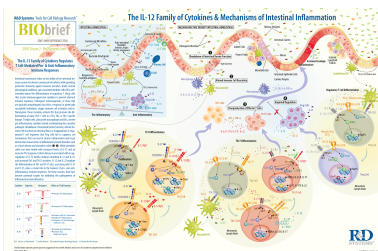


<https://www.ameSSI.org/stopper-l-inflammation-chronique>



Stopper l'inflammation chronique

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : dimanche 5 mai 2019

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Qu'elle soit silencieuse ou douloureuse, l'inflammation a toujours fait le lit de maladies dites de civilisation diverses et invalidantes : maladies cardiovasculaires, arthrites, inflammations intestinales... Même si c'est le premier système de défense de l'organisme et qu'il ne faudrait surtout pas la réduire à néant, les chercheurs la reconnaissent désormais comme un élément-clé à bien maîtriser car avec l'oxydation et la glycation, c'est le troisième mécanisme fondamental du vieillissement.

Sommaire

- [Quelles sont les cibles prioritaires de l'inflammation ?](#)
- [Parmi les organes et fonctions les plus touchés par l'inflammation on peut citer :](#)
- [Le cerveau](#)
- [Les poumons](#)
- [La prostate et les voies urinaires](#)
- [La sphère ORL](#)
- [Le NF-kappa B](#)
- [Les cytokines inflammatoires](#)
- [La C-réactive Protéine \(CRP\)](#)
- [Les eicosanoïdes \(prostaglandines PGE-2, leucotriènes\)](#)
- [Contre l'inflammation, l'asthme et l'allergie](#)

Table des matières

- [Quelles sont les cibles prioritaires de l'inflammation ?](#)
- [Parmi les organes et fonctions les plus touchés par l'inflammation on peut citer :](#)
- [Le cerveau](#)
- [Les poumons](#)
- [La prostate et les voies urinaires](#)
- [La sphère ORL](#)
- [Le NF-kappa B](#)
- [Les cytokines inflammatoires](#)
- [La C-réactive Protéine \(CRP\)](#)
- [Les eicosanoïdes \(prostaglandines PGE-2, leucotriènes\)](#)
- [Contre l'inflammation, l'asthme et l'allergie](#)

>

L'objectif des suppléments anti-inflammatoires est non seulement de faire régresser la douleur, si elle est présente, mais aussi et surtout de diminuer voire de stopper la prise d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) non dénués d'effets secondaires sur la paroi de l'estomac et sur les reins.

Quelles sont les cibles prioritaires de l'inflammation ?

Parmi les organes et fonctions les plus touchés par l'inflammation on peut citer :

Les articulations allant de la simple douleur dans un endroit spécifique jusqu'à la polyarthrite rhumatoïde, en passant par la pratique d'une activité physique intense qui augmente les phénomènes inflammatoires. Pour contrer ces inflammations articulaires, il existe de multiples nutriments et plantes qu'il ne faut pas hésiter à coupler pour une meilleure synergie entre eux.

- - Le MSM qui diminue l'expression des cytokines reliées à la dégradation du cartilage.
- - Le curcuma ainsi que l'Eklonia cava qui vont inhiber les enzymes COX et LOX.
- - Les extraits de Tart Cherry qui inhibent les COX-1 et -2, normalisent la CRP et baissent de façon notable l'IL-6.
- - L'Andrographis qui empêche l'activité du NF-kappa B et va donc réduire naturellement les douleurs et les rougeurs des articulations.
- - Le Shiitaké, et surtout l'AHCC qu'il contient et qui possède une action anti-inflammatoire puissante très utile en cas de polyarthrite rhumatoïde.
- - Le Reishi qui s'oppose aux cytokines inflammatoires.
- - La quercétine qui pourrait agir en seulement deux ou trois jours à raison de 750 mg quotidiens.
- - Le cyplexinol et le bêta-sitostérol en inhibant l'IL-1 et l'IL-6.
- - Et en complément les enzymes systémiques qui complètent les premières substances.
- Le coeur et les vaisseaux sanguins, et en particulier les artères
- La prise d'acide palmitoléique, de Tart cherry et surtout d'huile de Krill s'avère utile après un infarctus du myocarde ou simplement pour prévenir les risques cardiovasculaires liés à l'inflammation chronique.

Le cerveau

- - Les ginsénosides du ginseng ont une action anti-inflammatoire à ce niveau et pourraient même limiter la mort cellulaire par inflammation chronique qui est souvent reliée à la maladie d'Alzheimer.
- - Le ptérostilbène qui améliorerait les fonctions cognitives.
- - La lutéoline qui diminue des niveaux excessifs d'IL-1 et d'IL-6 dans le cerveau et améliore ainsi les fonctions cognitives.
 - * **Les intestins et notamment l'inflammation chronique de la muqueuse intestinale repérable lors du syndrome du côlon irritable ou de la maladie de Crohn.**
- - La Boswellia (en bloquant la 5-LOX), le zinc (en modulant la COX-2) et le curcuma (en inhibant COX et LOX) sont à prendre en premier lieu avec la prise d'un probiotique à base de Lactobacilles et de Bifidobactéries qui ont aussi une action anti-inflammatoire à ce niveau.

Les poumons

Plus spécifiquement en cas d'asthme et d'allergies, plusieurs compléments sont à prendre :

- - La quercétine, la rutine ainsi que la lutéoline qui suppriment les réponses inflammatoires induites par les

allergènes en inhibant la LOX-5.

- - L'Astragaloside IV et le trans-resvératrol peuvent être pris en complément.
- Et si besoin, l'acide ursolique issu du Néflier japonais inhibe l'ELH, l'élastase leucocytaire humaine, et baisse donc l'inflammation pulmonaire en cas d'infections virales importantes (H1N1, SRAS).

La prostate et les voies urinaires

Dans cette optique, la quercétine serait un complément phare car elle soulagerait ainsi les prostatites et les inflammations chroniques des voies urinaires.

La sphère ORL

Dans ce domaine, c'est la serrapeptase qui s'impose en maître car elle inhibe à ce niveau la libération de médiateurs inflammatoires.

Quels sont les acteurs des réactions inflammatoires et quels suppléments agissent contre ?

Le NF-kappa B

Cette protéine joue un rôle fondamental dans le contrôle de l'expression des gènes encodant les cytokines pro-inflammatoires. C'est elle qui régule les mécanismes liés à l'inflammation.

L'andrographis inhibe son activité et réduit donc naturellement la production de cytokines (Interleukines, TNF-alpha) et de PGE-2. Il est très efficace contre les douleurs articulaires.

La quercétine inhibe également cette voie ; l'AC-11 et la S-acétyl-glutathione diminuent son taux.

Les cytokines inflammatoires

Parmi les cytokines, qui sont de petites protéines, on en distingue trois principales :

- - Le TNF-alpha (Tumor Necrosis Factor alpha), un marqueur de l'inflammation.
- - L'Interleukine IL-1.
- - L'Interleukine IL-6.

Les cytokines sont reliées à la dégradation des cartilages. Le MSM dans ce cas diminue leur expression. Le cyplexinol, en inhibant l'IL1 et l'IL-6 est aussi utile en cas de douleurs articulaires.

Le trans-resvératrol inhibe leur libération notamment lors des syndromes respiratoires obstructifs.

Le zinc modifie la sécrétion des cytokines, notamment au niveau intestinal.

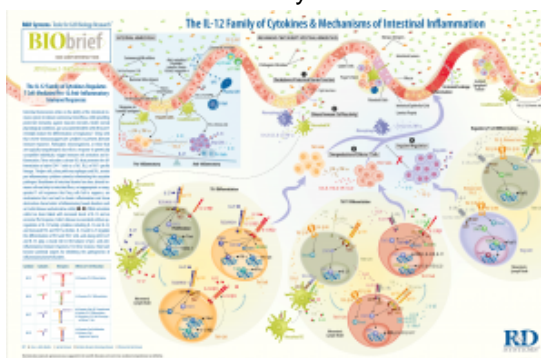
La lutéoline supprime des niveaux excessifs de cytokines, type IL-6 et IL-1b dans le cerveau.

Et globalement, la L-ergothionéine a une action sur ces interleukines et la S-acétyl-glutathione permet de baisser le TNF-alpha.

La C-réactive Protéine (CRP)

C'est un marqueur physiologique des processus inflammatoires. Elle est produite rapidement en réponse à l'IL-6 et son dosage plasmatique permet de diagnostiquer l'état inflammatoire.

L'acide palmitoléique agit dessus, l'huile de Krill permet de la baisser de 30% environ et l'extrait d'Andrographis la fait baisser également, tout comme les extraits de Tart Cherry.

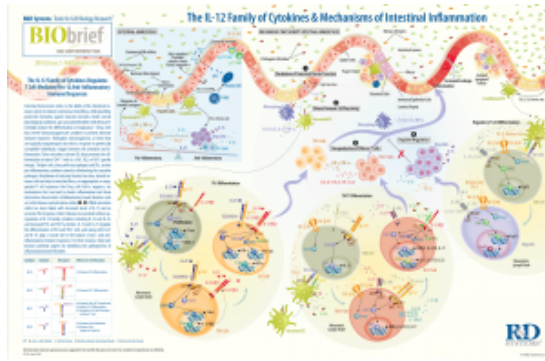


INFLAMMATION

Les eicosanoïdes (prostaglandines PGE-2, leucotriènes)

Les eicosanoïdes sont synthétisés à partir de l'acide arachidonique sous l'action d'enzymes clés, les Cyclo-oxygénases (COX) et les Lipo-oxygénases (LOX) :

- - La COX-1 intervient dans la formation de prostaglandines et de thromboxane A2 qui favorise les thromboses artérielles.
- - La COX-2 est directement impliquée dans l'inflammation chronique.
- - La LOX-5 génère des leucotriènes qui sont des molécules impliquées dans de nombreuses maladies inflammatoires. Ils provoquent l'inflammation en accélérant les dommages oxydatifs radicalaires, la dislocation du calcium et les réactions auto-immunes. Ils peuvent intervenir dans l'ischémie, l'athérosclérose, les phénomènes allergiques...
- Pour agir à ce niveau, il faut miser sur :
 - - Le curcuma, les gingérols et les shogaols du gingembre qui inhibent les COX-1 et -2, ainsi que la LOX-5.
 - - Tout comme la quercétine, et la rutine, la lutéoline supprime la réponse inflammatoire induite par les allergènes en inhibant la LOX-5. L'action de la Boswellia est identique.
 - - Les extraits de Tart Cherry inhibent les COX-1 et 2 ainsi que l'IL-6.
 - - L'acide ursolique tout comme l'Ecklonia cava bloquent la COX-2 et la LOX-5.
 - - Le Zinc module la COX-2 et enfin le trans-resveratrol inhibe globalement tous les eicosanoïdes.



INFLAMMATION

Contre l'inflammation, l'asthme et l'allergie

La lutéoline, comme la quercétine ou la rutine, peut supprimer la réponse inflammatoire induite par les allergènes en inhibant la lipo-oxygénase. Elle pourrait même permettre à l'avenir la création d'un nouveau type de médicaments anti-inflammatoires et antiallergiques, puisque c'est un puissant inhibiteur de la production par les mastocytes d'histamine et de substances inflammatoires.

Post-scriptum :

D'autres études in vitro montrent également que certains flavonoïdes des feuilles d'artichaut, et en particulier la lutéoline, préviennent l'oxydation du LDL-cholestérol et peuvent donc réduire le risque d'athérosclérose.

Cette substance naturelle est totalement dénuée de toxicité. La dose active idéale permettant une efficacité optimale a été définie à 100 mg par jour, à prendre pendant les repas principaux apportant d'autres flavonoïdes puisque leur présence permet d'optimiser l'action de la lutéoline.