

Attention aux produits sur internet

Arnaques aux gélules de curcuma !

Quelle surprise en recherchant sur internet des gélules de curcuma ! On trouve des prix défilant toute concurrence !

Alternatif-Bien-Être va vous expliquer de quoi il retourne avec deux exemples mais il en existe bien d'autres :

• **«Curcuma Bio PROMO 6,90 €**

A partir de 6,90 € les 60 gélules et le lot de 3 boîtes à 20,80 €»

• **«Curcuma 60 gélules 2,80 €**

120 gélules 5,00 € - 180 gélules; 6,50€ 300 mg. Choix, Qualité, Fabrication France.»

Pour comprendre en quoi il vaut mieux se montrer prudent, lisez ce qui suit :

La curcumine, c'est-à-dire le principe actif qui donne la couleur jaune de l'épice est présent à faible concentration, de 3 à 4 %. Seulement c'est ce principe actif qui procure tous les bienfaits du curcuma sur l'inflammation, les mala-

dies dégénératives, les cancers, les articulations, sur la charpente osseuse etc, etc. (voir ABE numéros 70, 71, 72).

Pour profiter pleinement des bénéfiques santé avec la seule épice, il faudrait avaler de deux à trois grosses cuillères à soupe bombées par jour. Impossible pour des estomacs européens !

C'est pour cette raison qu'il est préférable de consommer du concentré de curcumine à 95 % plus aisé à prendre, à raison de 3 à 4 gélules au cours du repas. La curcumine est concentrée c'est-à-dire 25 fois plus que dans l'épice seule. Donc 25 fois plus dosée que dans ces gélules proposées sur internet.

A la lecture de la description de ces deux compléments alimentaires aucun ne contient de la curcumine concentrée à 95 % mais uniquement l'épice à 3 ou 4 %. C'est une arnaque !

A aucun moment cela n'est mentionné dans les descriptifs de la composition des produits proposés et pour cause...

Opération très rentable pour ces sites même à ce prix car le kg de l'épice même en bio est très en deçà de la curcumine

concentrée à 95 %, 25 fois plus chère.

Nos conseils

N'achetez pas de gélules avec de la simple épice de curcuma à prix d'or, cela ne sert pas à grand-chose en termes de bénéfice santé, réservez plutôt l'épice et son parfum pour cuisiner des plats savoureux et colorés.

Les compléments alimentaires en curcumine doivent être suffisamment dosés. Optez pour des gélules dosées à 95% de curcumine concentrée, là vous aurez pleinement les bénéfiques santé du curcuma.

De plus, **choisissez de préférence de la curcumine concentrée à 95 % avec un extrait de poivre noir et de la bromélaïne, extraite de la tige d'ananas.** Souvent on trouve un mélange de poivre noir et curcumine. Plus rarement et c'est dommage avec de la bromélaïne. En effet l'absorption en est multipliée par 1 000 surtout si vous prenez la gélule au milieu du repas.

Alors, une fois de plus soyez vigilants à la lecture des étiquettes !

SANTÉ

On n'en finit plus de découvrir les bienfaits du resvératrol



Pour la première fois, une étude américaine a mis en évidence les bénéfices du resvératrol contre le stress oxydatif et l'inflammation chez l'homme.

Si l'on connaissait les effets anti-inflammatoires et anti-

âge du resvératrol in vitro et chez l'animal, on sait désormais que ce composé est également bénéfique pour l'homme. D'après une nouvelle étude publiée dans le Journal of Clinical Endocrinology, le resvératrol permettrait de lutter contre le stress oxydatif et l'inflammation.

Afin de déterminer les effets du resvératrol sur le stress oxydatif et l'inflammation, les chercheurs de l'université de Buffalo ont

suivi 20 volontaires en bonne santé. Durant six semaines, chaque participant a reçu soit un extrait de *Polygonum cuspidatum* (une plante vivace plus communément appelée renouée japonaise) contenant 40 milligrammes de resvératrol, soit un placebo.

Plusieurs prélèvements sanguins ont été effectués sur les participants, un au début de l'étude, puis trois autres après 1, 3 et 6 semaines de traitements.

Du resvératrol contre le stress oxydatif et l'inflammation

Résultat : chez les personnes qui ont reçu l'extrait contenant du resvératrol, les composés pro-oxydants et pro-inflammatoires ont diminué, ce qui ne fut pas le cas chez les personnes ayant reçu le placebo.

LaNutrition.fr, le 05/08/2010

H. Ghanim, C.Ling Sia, S. Abuaysheh, K. Korzeniewski, P. Patnaik, A. Marumganti, A. Chaudhuri, P. Dandona; An Antiinflammatory and Reactive Oxygen Species Suppressive Effects of an Extract of Polygonum Cuspidatum Containing Resveratrol. Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, doi: 10.1210/jc.2010-0482.jc.2010-0482.