

## Boswellia Serrata

### *Pilulier de 120 comprimés*

Utilisée de très longue date en médecines traditionnelles indienne (ayurvédique) et chinoise, en tant qu'anti-inflammatoire notamment dans les problèmes rhumatismaux, cette gomme fait l'objet d'études de plus en plus nombreuses depuis une quinzaine d'années du fait de son très large champ d'action et de son excellente tolérance.

La boswelline est un extrait de la gomme qui contient, entre autres composants, différents acides boswelliques considérés comme les principes actifs principaux.

Ces acides exercent une puissante action anti-inflammatoire en inhibant fortement l'activité d'une enzyme, la 5-lipoxygénase, impliquée dans la genèse des leucotriènes (substances qui augmentent la perméabilité et la contraction des parois vasculaires, qui stimulent la sécrétion de mucus et la contraction des fibres musculaires lisses au niveau des bronches et qui participent à la réaction inflammatoire).

L'AKBA (acide acétyl-11-kéto bêta boswellique), considéré comme le plus puissant des acides boswelliques présents dans la gomme aurait également des propriétés :

- Antioxydantes et antiagrégantes plaquettaires.
- Anti-infectieuses, notamment envers le staphylocoque doré et le streptocoque mutans : en inhibant sa capacité à sécréter un biofilm qui le protège de l'action des antibiotiques, l'AKBA le vulnérabilise. Un grand nombre d'infections nosocomiales pourraient être ainsi évitées.
- Anticancéreuses, notamment vis-à-vis des cancers colorectal, et prostatique.
- Anti-œdémateuses, même dans des cas sévères comme suite à une irradiation du cerveau en raison d'un cancer cérébral.
- Antirhumatismales, notamment au cours de l'arthrose du genou, à équivalence d'effets thérapeutiques avec le célécoxib, l'un des anti-inflammatoires allopathiques les plus vendus au monde.

### **Indications :**

De nombreuses études ont été menées afin de tester l'intérêt de la boswelline. Non seulement son efficacité mais aussi sa très bonne tolérance ont été démontrées au cours des affections suivantes :

- Maladies Inflammatoires chroniques des Intestins (rectocolite hémorragique, maladie de Crohn active,) et par extension, syndrome de l'intestin poreux.
- Polyarthrite rhumatoïde
- Arthrose, notamment celle du genou
- Asthme.

Quant aux autres propriétés du Boswellia démontrées chez l'animal, il est encore trop tôt pour les extrapoler chez l'Homme.

### **Mode d'emploi :**

1 à 1,5 g par jour, soit 4 à 6 comprimés par jour de Boswellia, 5 mn avant les repas.

1g de Boswellia équivalant à 2 comprimés le matin 2 comprimés le soir.

1,5 g de Boswellia équivalant à 3 comprimés le matin 3 comprimés le soir.

### **Précautions :**

Quelques cas d'avortement spontané ont été rapportés chez des femmes prenant de la Boswellia serrata. Bien que le lien de cause à effet n'ait pas été formellement établi, il est recommandé aux femmes enceintes de ne pas prendre ce type de complément alimentaire tout le temps de leur grossesse.

### **Contre-indications :**

Aucune connue malgré un usage plus que millénaire.

### **Effets indésirables :**

Quelques cas de phénomènes allergiques cutanés et de légers troubles intestinaux ont été rapportés dans la littérature spécialisée.

### **Composition :**

Extrait standardisé de Boswellia Serrata titré à 90% d'acide Boswellique. Chaque comprimé contient 250mg d'acides boswelliques.

Autre composants : Amidon de maïs, silice, cellulose, stéarate de magnésium.