bioclinic naturals
solutions naturelles + résultats cliniques
bioclinicnaturals.com

Broméline – Aide à soulager les douleurs légères, l'enflure et l'inflammation

Quelques mots sur Broméline

- La broméline est une enzyme digestive présente dans la tige (et le fruit) de l'ananas. Elle est classée comme une enzyme protéolytique, ce qui signifie qu'elle aide à la digestion des protéines.
- La broméline fonctionne comme une enzyme digestive à base de plantes sur une large plage de pH. Elle est souvent utilisée pour aider à la digestion et pour favoriser la santé gastro-intestinale.[1,2]
- Contrairement à certaines protéines qui sont complètement décomposées lors de la digestion, il a été démontré que la broméline est absorbée intacte et reste enzymatiquement active dans le sang. C'est pour cette raison qu'elle a des effets plus systémiques, en plus d'aider à la digestion des protéines.[3]
- L'une des caractéristiques principales de la broméline est son activité anti-inflammatoire. Il a été démontré qu'elle constitue un puissant agent anti-inflammatoire, qui inhibe la production de nombreux signaux inflammatoires différents.[4–6]
- Il est bien reconnu que plusieurs des nombreuses propriétés anti-inflammatoires et analgésiques de la broméline soutiennent la santé musculosquelettique en réduisant la douleur et en améliorant la fonctionnalité.
- Plusieurs essais cliniques sur l'arthrose du genou légère à modérée, par exemple, suggèrent que la broméline a une efficacité similaire aux thérapies standards, réduisant la raideur et la douleur tout en améliorant les fonctions articulaires.[7,8]
- La broméline a également été utilisée pour accélérer la récupération de nombreux traumatismes mineurs, notamment les blessures des tissus mous, l'inflammation, l'enflure et les ecchymoses.[9–12]

Comment prendre Broméline

- Prendre 1 capsule par jour avec de la nourriture ou selon les directives d'un praticien de la santé. Consulter un praticien de la santé avant d'en faire un usage prolongé.

Mises en garde et contre-indications

- Consulter un praticien de la santé avant d'en faire usage si vous êtes enceinte, si vous allaitez, si vous prenez des anticoagulants, des anti-inflammatoires ou des antibiotiques, si vous avez des lésions/ulcères gastro-intestinaux ou si vous devez subir une intervention chirurgicale. Certaines personnes peuvent éprouver quelques malaises/troubles gastro-intestinaux. Cesser l'usage si une hypersensibilité/allergie se manifeste. Conserver hors de la portée des enfants. Doit être utilisé avec prudence chez les personnes allergiques à l'ananas.[13]

Interactions médicamenteuses

- Il a été rapporté que la broméline augmente la concentration de plusieurs antibiotiques, augmentant potentiellement leur efficacité.[10] Théoriquement, des interactions avec certains médicaments anticoagulants existent, même si aucune n'a été prouvée.[14]

Quelques conseils santé

☐ La digestion des protéines commence dans la bouche et se poursuit dans l'estomac et l'intestin grêle. De nombreux symptômes liés à une mauvaise digestion, tels que les ballonnements et la sensation de satiété après un repas, peuvent être attribués à une mauvaise dégradation des protéines. Il existe de nombreux facteurs pouvant contribuer à une mauvaise digestion des protéines, notamment l'âge, le pH de l'estomac, le type de protéines consommées, etc.[15]

☐ Un certain nombre de facteurs liés au mode de vie peuvent également influer sur la digestion des protéines. Par exemple, l'exercice intense peut altérer la digestion des protéines, ce qui suggère que ça peut être bénéfique d'éviter de manger des repas riches en protéines juste après l'exercice.[16]

NOM DU PATIENT : _____

NOTES DU PRATICIEN :

COORDONNÉES DU PRATICIEN :

9228988

Les informations ne sont fournies qu'à titre éducatif et nullement à des fins d'autodiagnostic ou d'automédication pour des affections devant être évaluées et traitées par un praticien de la santé. Ce produit ne vise nullement à diagnostiquer, à traiter, à guérir ou à prévenir quelque maladie que ce soit. © Tous droits réservés – Bioclinic Naturals[MD] Canada. La marque Bioclinic Naturals Canada est distribuée par Assured Natural Distribution Inc.

- ☐ De nombreux médicaments, dont les antiacides et les inhibiteurs de la pompe à protons, peuvent augmenter le pH de l'estomac et nuire à la dégradation normale des protéines.[15]
- ☐ Prendre plus de temps pour mastiquer les aliments en petits morceaux est un élément souvent négligé en ce qui concerne la digestion des protéines, pourtant il a été démontré que cela améliore la dégradation des protéines.[17]
- ☐ Le régime méditerranéen, riche en huile d'olives, en fruits, légumes, noix et céréales, a été associé à une meilleure santé musculosquelettique. Celle-ci se caractérise par une densité minérale osseuse plus élevée, une masse sans graisse et un risque de fracture plus faible.[18]
- ☐ Après une blessure musculosquelettique, il faut essayer de maintenir au moins un apport calorique et protéique normal, car la synthèse des protéines musculaires nécessaires à la réparation peut être énergivore.[19]
- ☐ En plus de la broméline, d'autres anti-inflammatoires, tels que les acides gras oméga-3 (en particulier l'AEP), peuvent aider à minimiser les dommages musculaires liés à l'exercice.[20]
- ☐ Des modalités alternatives, telles que l'acupuncture, peuvent aider à soulager la douleur de l'arthrose du genou.[21]

Références

1. Varilla, C., Marcone, M., Paiva, L., et al. (2021). Bromelain, a group of pineapple proteolytic complex enzymes (Ananas comosus) and their possible therapeutic and clinical effects. *A summary. Foods, 10*(10), 2249.
2. Kostiuchenko, O., Kravchenko, N., Markus, J., et al. (2022). Effects of proteases from pineapple and papaya on protein digestive capacity and gut microbiota in healthy C57BL/6 mice and dose-manner response on mucosal permeability in human reconstructed intestinal 3D tissue model. *Metabolites, 12*(11), 1027.
3. Castell, J.V., Friedrich, G., Kuhn, C.S., et al. (1997). Intestinal absorption of undegraded proteins in men: Presence of bromelain in plasma after oral intake. *Am J Physiol, 273*(1 Pt 1), G139-46.
4. Onken, J.E., Greer, P.K., Calingaert, B., et al. (2008). Bromelain treatment decreases secretion of pro-inflammatory cytokines and chemokines by colon biopsies in vitro. *Clin Immunol, 126*(3), 345-52.
5. Bhui, K., Prasad, S., George, J., et al. (2009). Bromelain inhibits COX-2 expression by blocking the activation of MAPK regulated NF-kappa B against skin tumor-initiation triggering mitochondrial death pathway. *Cancer Lett, 282*(2), 167-76.
6. Pezzani, R., Jiménez-Garcia, M., Capó, X., et al. (2023). Anticancer properties of bromelain: State-of-the-art and recent trends. *Front Oncol, 12,* 1068778.
7. Walker, A.F., Bundy, R., Hicks, S.M., et al. (2002). Bromelain reduces mild acute knee pain and improves well-being in a dose-dependent fashion in an open study of otherwise healthy adults. *Phytomedicine, 9*(8), 681-6.
8. Kasemsuk, T., Saengpetch, N., Sibmooh, N., et al. (2016). Improved WOMAC score following 16-week treatment with bromelain for knee osteoarthritis. *Clin Rheumatol, 35*(10), 2531-40.
9. Aiyegbusi, A.I., Duru, F.I., Anunobi, C.C., et al. (2011). Bromelain in the early phase of healing in acute crush Achilles tendon injury. *Phytother Res, 25*(1), 49-52.
10. Hikisz, P., & Bernasinska-Slomczewska, J. (2021). Beneficial properties of bromelain. *Nutrients, 13*(12), 4313.
11. Rathnavelu, V., Alitheen, N.B., Sohila, S., et al. (2016). Potential role of bromelain in clinical and therapeutic applications. *Biomed Rep, 5*(3), 283-8.
12. Buford, T.W., Cooke, M.B., Redd, L.L., et al. (2009). Protease supplementation improves muscle function after eccentric exercise. *Med Sci Sports Exerc, 41*(10), 1908-14.
13. Knox, S., Lang, D., & Hoyt, A. (2019). The many flavors of pineapple reactions. *Ann Allergy Asthma Immunol, 123*(5), 519-21.
14. Eckert, K., Grabowska, E., Stange, R., et al. (1999). Effects of oral bromelain administration on the impaired immunocytotoxicity of mononuclear cells from mammary tumor patients. *Oncol Rep, 6*(6), 1191-9.
15. Ballegaard, A.S.R., & Bøgh, K.L. (2023). Intestinal protein uptake and IgE-mediated food allergy. *Food Res Int, 163,* 112150.
16. van Wijck, K., Pennings, B., van Bijnen, A.A., et al. (2013). Dietary protein digestion and absorption are impaired during acute postexercise recovery in young men. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol, 304*(5), R356-61.
17. Chen, Y., Capuano, E., & Stieger, M. (2021). Chew on it: Influence of oral processing behaviour on in vitro protein digestion of chicken and soya-based vegetarian chicken. *Br J Nutr, 126(9),* 1408-19.
18. Jennings, A., Mulligan, A.A., Khaw, K.T., et al. (2020). A Mediterranean diet is positively associated with bone and muscle health in a non-Mediterranean region in 25,450 men and women from EPIC-Norfolk. *Nutrients, 12*(4), 1154.
19. Giraldo-Vallejo, J.E., Cardona-Guzmán, M.Á., Rodríguez-Alcivar, E.J., et al. (2023). Nutritional strategies in the rehabilitation of musculoskeletal injuries in athletes: A systematic integrative review. *Nutrients, 15*(4), 819.
20. Jakeman, J.R., Lambrick, D.M., Wooley, B., et al. (2017). Effect of an acute dose of omega-3 fish oil following exercise-induced muscle damage. *Eur J Appl Physiol, 117*(3), 575-82.
21. Liu, W., Fan, Y., Wu, Y., et al. (2021). Efficacy of acupuncture-related therapy in the treatment of knee osteoarthritis: A network meta-analysis of randomized controlled trials. *J Pain Res, 14,* 2209-28.