

# Curcumine, Reishi et Sacha Inchi

La science derrière ces  
supers compléments alimentaires



Collection Supers Compléments Alimentaires

David Giquello

Ce livre passe en revue les bienfaits de ces 3 compléments alimentaires, avec les références scientifiques qui ont prouvé ces avantages qui permettent désormais de les qualifier de Supers Compléments Alimentaires !

La curcumine, le reishi et la Sacha Inchi sont trois excellents suppléments qui ont gagné en popularité dernièrement en raison des avantages potentiels qu'ils offrent pour la santé. Les scientifiques ont mené de nombreuses recherches pour explorer leurs propriétés et leurs effets, et les résultats ont été vraiment remarquables.

La curcumine, un composé présent dans le curcuma, est utilisée depuis des siècles pour traiter diverses maladies, et des études récentes ont mis en lumière ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. On a constaté que la curcumine réduit l'inflammation et la douleur, améliore la santé cardiaque, réduit le risque de cancer et améliore même la fonction cognitive.

Le reishi, un champignon qui pousse en Asie, est utilisé dans la médecine traditionnelle chinoise depuis des millénaires. Les scientifiques ont découvert que le reishi contient une variété de composés qui présentent de puissants avantages pour la santé, allant de l'amélioration du sommeil et du renforcement de l'immunité à la réduction de l'inflammation et à l'amélioration de la santé cardiaque.

Enfin, la Sacha Inchi ou Inca inchi, une plante originaire de la forêt amazonienne, suscite beaucoup d'intérêt en raison de sa forte teneur en acides gras oméga-3, en protéines et en minéraux. Des études ont révélé que la sachá inchi peut améliorer le taux de cholestérol et réduire l'inflammation, ce qui en fait un excellent supplément pour la santé cardiaque.

Dans l'ensemble, les scientifiques sont très enthousiastes quant aux bienfaits potentiels de la curcumine, du reishi et de la sachá inchi sur la santé. Ces trois suppléments offrent une variété d'avantages et pourraient être bénéfiques pour quiconque cherche à améliorer sa santé et son bien-être général. La curcumine, le reishi et la sachá inchi valent vraiment la peine qu'on s'y attarde !



L'auteur : Webmestiv, traducteur, inventeur, autodidacte, voyageur, méditant, il teste des solutions pour la bonne santé depuis les années 1990. Il souhaite présenter les travaux de médecins et scientifiques prestigieux

Infos : [www.tresbonnesante.fr](http://www.tresbonnesante.fr)

auto-publié par David Giguello  
ISBN : 978-2-9571628-7-1  
dépot légal 02/2023



11 Euros

DAVID GIQUELLO

# **Curcumine, Reishi et Sacha Inchi**

La science derrière ces  
supers compléments alimentaires.

**Collection Supers Compléments**

Pour une **Très Bonne Santé**

## Copyright 2023

Ce livre est auto-publié par David Giquello

ISBN : 978-2-9571628-7-1, dépôt légal 02/2023, pour toutes versions et formats, papier, epub/pdf/mobi

Site de référence pour ce livre : [www.tresbonnesante.fr](http://www.tresbonnesante.fr)

© David Giquello. Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, réservés à l'auteur pour tous pays.

Mon courriel : [tresbonnesantefr@gmail.com](mailto:tresbonnesantefr@gmail.com)

Couverture réalisée par Graphoffset

Photos dans ce livre offertes par Sanus-Q : [fr.sanus-q.com](http://fr.sanus-q.com)

## Table des matières

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Table des matières.....           | 4  |
| Avertissement.....                | 7  |
| Dédicace et remerciements.....    | 8  |
| Introduction.....                 | 11 |
| Les compléments alimentaires..... | 14 |
| Les antioxydants.....             | 17 |

|  |    |
|--|----|
| 1 / La Curcumine.....  | 27 |
| Histoire de la Curcumine.....  | 27 |
| Comment consommer la curcumine ?.....  | 29 |
| Ses avantages pour la santé.....   | 30 |
| 1. Réduire l'inflammation et les dommages oxydatifs.....   | 30 |
| 2. Améliorer les symptômes de la dépression et de l'arthrite.....                                  | 31 |
| 3. Améliorer le syndrome métabolique.....  | 32 |
| 4. Protéger contre les dommages cellulaires pouvant entraîner des maladies.....                    | 32 |
| 5. Réduire l'enflure et soulager les symptômes de l'arthrose et de la polyarthrite rhumatoïde..... | 33 |
| 6. Améliorer les performances de la mémoire chez les adultes.....                                  | 33 |
| 7. Prévenir les caillots sanguins et la dépression.....  | 34 |
| 8. Combattre les douleurs articulaires.....  | 35 |
| 9. Réguler le cholestérol.....   | 35 |
| 10. Réduire le risque de crise cardiaque après la chirurgie.....                                   | 36 |
| Des médecins qui prescrivent la curcumine.....   | 36 |
| Des études scientifiques sur la curcumine.....   | 43 |
| 2 / Le champignon Reishi.....  | 68 |
| L'histoire du Reishi.....  | 68 |
| Comment consommer le Reishi ?.....   | 70 |
| Les avantages pour la santé du Reishi.....   | 72 |
| Des médecins qui prescrivent le Reishi.....  | 78 |
| Des études scientifiques sur le Reishi.....  | 84 |
| De 2003 contre le cancer.....  | 84 |
| De 2009 sur ses qualités médicinales.....  | 85 |

|   |     |
|---|-----|
| De 2011 contre le cancer du sein.....                   | 87  |
| De 2013 contre le cancer du sein.....                   | 88  |
| De 2013 sur ses qualités.....                           | 89  |
| De 2014 contre l'inflammation.....                      | 91  |
| De 2015 comme nutraceutique.....                        | 92  |
| De 2015 contre le diabète.....                          | 93  |
| De 2015 contre la fibromyalgie.....                     | 94  |
| De 2019 pour la peau.....                               | 95  |
| De 2019 pour les reins.....                             | 96  |
| De 2022 pour le métabolisme et le cardiovasculaire..... | 97  |
| De 2023 sur les triterpénoïdes.....                     | 102 |
| De 2023 contre l'hyperglycémie.....                     | 106 |
| 3 / L'huile de Sacha Inchi.....                         | 110 |
| L'histoire de la Sacha Inchi.....                       | 110 |
| Comment consommer la Sacha Inchi ?.....                 | 112 |
| Comment faire pousser du Sacha Inchi ?.....             | 112 |
| Ses avantages pour la santé.....                        | 113 |
| Des médecins qui prescrivent la Sacha Inchi.....        | 119 |
| Des livres sur la Sacha Inchi.....                      | 125 |
| Des études scientifiques sur la Sacha Inchi.....        | 130 |
| Cette étude de 2021.....                                | 130 |
| Cette étude de 2022.....                                | 138 |
| Conclusion.....   | 140 |
| Rappels sur l'alimentation et l'exercice physique.....  | 142 |
| Le Régime idéal.....                                    | 143 |
| L'activité physique idéale.....                         | 146 |

## Avertissement

Ce livre a pour but unique de partager des informations et des expériences personnelles sur la santé et l'alimentation. Ce livre ne remplace en aucune façon une consultation médicale ou les conseils de tout autre professionnel de santé. Seul votre médecin généraliste ou spécialiste est habilité à l'établissement d'un diagnostic médical et à la prescription du traitement adapté qui en découle. Il reste à chaque personne de trouver les produits qui lui conviennent, et d'essayer plusieurs marques, si possible, pour être sûre de ne pas passer à côté d'une marque plus efficace qu'une autre sur sa propre personne, chaque organisme ayant des spécificités complexes.

*Personnellement je connais bien Kel., le fabricant de **SANUSq** (<https://sanus-q.com>) et je peux donc attester de la qualité de ses produits et de son service, dans un monde où nous sommes désormais noyés sous les propositions d'entreprises que nous ne connaissons pas du tout. A bon entendeurs ! (Je ne perçois aucun avantage financier à vous parler de SANUS-q, Kel a juste offert de s'occuper des photos incluses dans ce livre)*

L'utilisation des informations fournies dans ce livre s'effectue sous la pleine et entière responsabilité de l'utilisateur. En aucun cas l'auteur ou l'éditeur de ce livre ne pourront être rendus responsables de cette utilisation, ainsi que d'erreurs, d'inexactitudes ou d'omissions pouvant y être présentes.

Selon les articles 10 de la Convention européenne des droits de l'Homme du 4 novembre 1950 et 11 de la Charte des droits fondamentaux de l'Union européenne de 2000 : « Toute personne a droit à la liberté d'expression. Ce droit comprend la liberté d'opinion et la liberté de recevoir ou de communiquer

des informations ou des idées sans qu'il puisse y avoir ingérence d'autorités publiques et sans considération de frontières... »

## Dédicace et remerciements

Mes remerciements vont aux nombreux docteurs et journalistes qui publient des livres et des articles depuis des décennies pour nous avertir de l'importance de l'alimentation et des solutions médicales alternatives qui existent, mais qui sont inconnues du plus grand nombre.

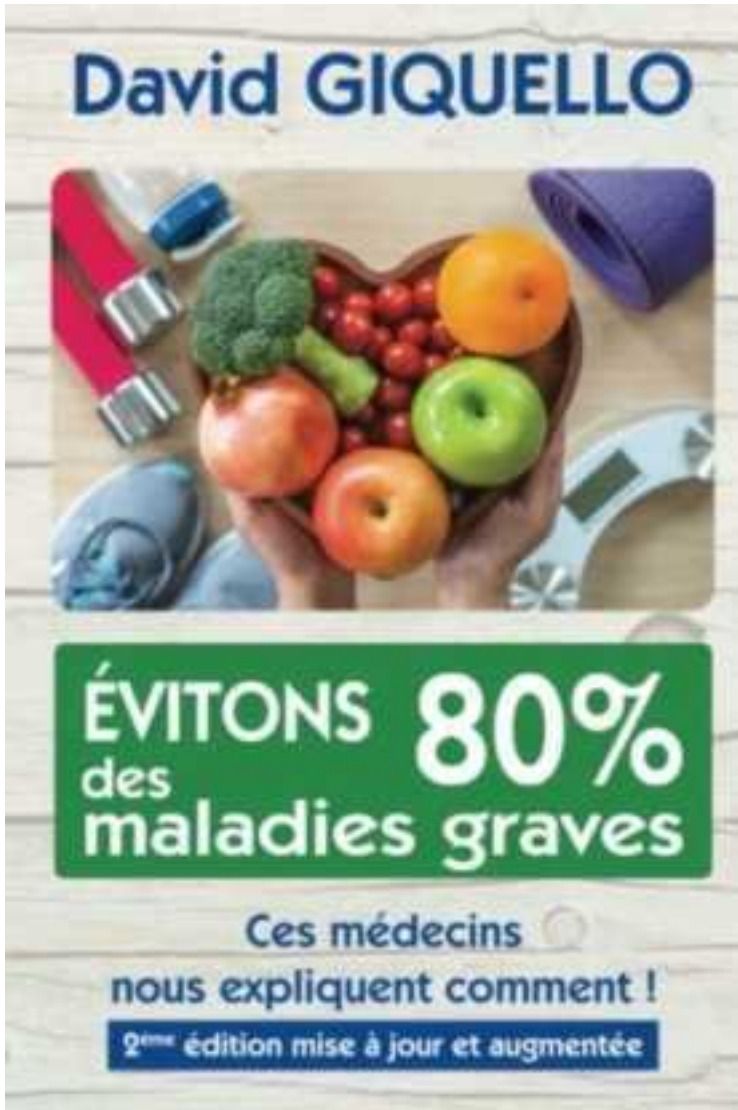
Ma motivation pour écrire ce livre est le service aux autres, pour aider tous les malades et les révoltés pacifistes qui font des efforts pour améliorer la condition humaine et animale. La vie de ces êtres bénévoles est le facteur le plus important pour l'avenir, car sans celles et ceux qui s'activent pour la communauté, rien ne changera, et leur bonne santé et leur longévité sont donc essentielles pour donner toutes les chances à une nouvelle ère de joie, de santé et de paix de voir le jour. Oui, malheureusement, on nous ment aussi sur le sujet de la santé, comme sur le sujet des sources d'énergie, de l'origine de l'humanité et de son histoire, de notre constitution physiologique et psychologique, ainsi que sur la nature même de la conscience.

Puis-je vous conseiller de vous rendre en librairie pour y trouver les nombreux ouvrages sérieux sur les nombreux sujets importants ? Aujourd'hui en, des milliers de livres utiles existent dans nos librairies et bibliothèques. Merci à leurs auteurs qui ont fait les efforts nécessaires pour partager leurs découvertes et compréhensions. Des chercheurs, des journalistes d'investigation, des auteurs intelligents ont fait de gros efforts pour publier les informations qui peuvent nous permettre de résoudre les problèmes de tous ordres auxquels nous sommes confrontés, alors montrons leur notre reconnaissance en achetant leurs ouvrages et en les lisant, pour



nous instruire sur des sujets utiles à nous personnellement, mais aussi à notre communauté.

Je recommande vraiment mon premier livre pour découvrir beaucoup de vérités cachées sur votre santé. ISBN 978-2-9571628-0-2 <https://amzn.to/3HM2ddw>



Matériel protégé par le droit d'auteur

Éviter 80% des maladies c'est vraiment possible.  
C'est la conclusion scientifique vérifiée par ces docteurs et nutritionnistes qui ont déjà sauvé des millions de vies par la diffusion de leurs livres.

Ici je vous présente ces médecins et leurs méthodes, qui vous expliquent les améliorations, surtout alimentaires, à mettre en place pour vous protéger des maladies cardiovasculaires, des cancers, des démences, du diabète, des rhumatismes, des dépressions, de l'ostéoporose, de l'acnée, et d'autres problèmes très répandus dans nos sociétés industrialisées.

**Ces infos peuvent vous sauver la vie  
ou sauver une personne proche !**



L'auteur : Webmaster, traducteur, inventeur, autodidacte, voyageur, méditant. Il teste des solutions pour la bonne santé depuis les années 1990.

Il aime présenter les travaux de médecins et scientifiques prestigieux, vrais spécialistes de ces domaines. Il se considère juste lanceur d'alerte révolté.

Infos : [www.tresbonnesante.fr](http://www.tresbonnesante.fr)

Nations Unies  
  
Autochtones

  
FAX  
CULTURA

20 Euros

Livre auto-édité par David Giquello

ISBN 978 295 716 2802



Matériel protégé par le droit d'auteur

# Introduction

## **La nécessité des supers compléments alimentaires pour atteindre une très bonne santé**

Les supers compléments sont un excellent moyen de s'assurer que votre corps reçoit tous les nutriments dont il a besoin pour rester en bonne santé et fonctionner de manière optimale. Ils peuvent être utiles pour les personnes qui n'ont pas encore une alimentation suffisamment équilibrée, qui n'ont pas accès à des aliments frais riches en nutriments ou qui ont besoin de vitamines et de minéraux supplémentaires pour des raisons de santé spécifiques. Dans cette collection de livres, nous explorons les avantages des suppléments alimentaires, des supers compléments et aussi des superaliments, les types de suppléments disponibles, comment choisir le bon supplément pour vous et les précautions à prendre lors de leur utilisation.

## **Qu'est-ce que les supers compléments ?**

Ce sont des produits qui regroupent de vitamines, de minéraux et d'autres nutriments essentiels qui peuvent avoir un impact positif considérable sur votre santé. Ils se présentent généralement sous la forme de capsules, de poudres, de fruits, de légumes, de noix ou de graines et contiennent une abondance d'antioxydants et de vitamines et minéraux qui protègent l'organisme des dommages causés par les radicaux libres. Les supers compléments sont excellents pour stimuler les niveaux d'énergie, améliorer la digestion et favoriser le bien-être général.

Une alimentation équilibrée comme le régime méditerranéen traditionnel, comprenant en plus ces supers compléments riches en nutriments est un moyen infaillible d'améliorer votre santé mentale et physique. Ils sont souvent utilisés pour combler les

lacunes nutritionnelles de votre alimentation et fournir les vitamines et minéraux nécessaires qui peuvent ne pas être présents dans vos repas réguliers.

Alors pourquoi ne pas commencer à manger davantage de ces supers aliments aujourd'hui et donner à votre santé le coup de pouce qu'elle mérite !

## **Quels sont les micronutriments utiles dans les supers compléments ?**

Les supers compléments sont très nutritifs et regorgent de micronutriments énergisants qui peuvent faire des merveilles pour votre santé. Les plus populaires contiennent des vitamines et des minéraux essentiels comme les vitamines A, B, C, D et E, le zinc, le fer et le sélénium, qui sont de puissants antioxydants et contribuent à maintenir votre système immunitaire en bonne santé. Les acides gras oméga-3 présents dans le poisson, les noix et les graines peuvent aussi contribuer à réduire l'inflammation et à promouvoir la santé cardiovasculaire. Parmi les autres micronutriments bénéfiques figurent le magnésium, le calcium, le manganèse, le bore et le cuivre. Ces micronutriments sont essentiels pour aider le corps à rester énergique et en bonne santé ! Avec autant de micronutriments étonnants disponibles dans les super aliments, vous pouvez être sûr(e) de profiter des avantages de leur valeur nutritionnelle !

- Les antioxydants sont des substances super importantes qui protègent nos cellules contre les radicaux libres agressifs et préservent notre ADN.

- Les acides gras essentiels sont également indispensables à la vie. Ils sont responsables de la construction et du maintien des membranes cellulaires, ainsi que du contrôle de l'action des prostaglandines dans tout le corps. Malheureusement, ils ne peuvent être acquis que par notre alimentation.

- Les isoflavones, principalement dérivées du soja, ont la capacité de réguler les véritables œstrogènes dans notre corps.

- Les phytochimiques sont des molécules remarquables issues des plantes qui peuvent nous protéger des maladies, et
- les phytonutriments sont composés d'innombrables composants actifs essentiels à la vie, comme l'acide ascorbique et le bêta-carotène, qui sont essentiellement des formes végétales des vitamines C et A.

Passionnant, n'est-ce pas ?

## **Qui a découvert les superaliments ?**

Les superaliments existent depuis l'Antiquité. Les gens ont toujours utilisé certains aliments pour obtenir un apport nutritionnel supplémentaire, et ces aliments ont été transmis de génération en génération. Le terme "superaliment" est apparu au début des années 2000 et son usage s'est répandu depuis. Les super aliments regorgent de vitamines, de minéraux et d'antioxydants qui peuvent contribuer à améliorer votre santé globale. Des légumes verts à feuilles aux noix, en passant par les graines et même certains fruits, il existe une multitude de super aliments que vous pouvez inclure dans votre alimentation pour tirer le meilleur parti de vos repas. Laissez-vous séduire par les possibilités qui s'offrent à vous !

## **Qui recommande les superaliments ?**

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande les superaliments pour leur apport nutritionnel et leur capacité à améliorer la santé globale. Les superaliments sont considérés comme des aliments sains qui peuvent être inclus dans un régime alimentaire équilibré et varié. De nombreux médecins et nutritionnistes recommandent également l'inclusion de superaliments dans votre alimentation pour vous aider à atteindre vos objectifs de santé et de bien-être.

## Les compléments alimentaires

Selon le site du gouvernement français : <https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/denrees-alimentaires/article/complements-alimentaires>

Voici des extraits en italique, suivis de mes commentaires :

*"Les compléments alimentaires sont définis comme « des denrées alimentaires dont le but est de compléter un régime alimentaire normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique ». Ces produits sont destinés à être pris par voie orale et sont conditionnés en doses sous forme de comprimés, gélules, pastilles, ampoules."*

*"Les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments. Même s'ils sont présentés sous forme de gélules, pastilles, comprimés, et autres formes de préparations liquides ou en poudre destinées à être prises en unités mesurées de faible quantité, ils ne constituent en aucun cas une alternative aux médicaments prescrits par un médecin et/ou délivrés par un pharmacien. Les substances constituant les compléments alimentaires n'exercent pas d'action thérapeutique et n'ont pas vocation à prévenir ou guérir une maladie."*

Comme toujours avec le gouvernement contemporain on voit la mise en garde et la peur, on mentionne les maladies, mais pas les causes des maladies, qui sont majoritairement des carences alimentaires, comme l'ont montré de nombreux médecins chercheurs, dont j'ai résumé les publications dans mon premier livre **"Évitons 80% des maladies graves", sur mon site, ou en librairie ISBN : 979-10-359-3005-9.**

*"Les déficits et carences en nutriments sont rares dans la population générale. Un régime alimentaire adapté et varié, dans des circonstances normales, apporte en effet à un être humain tous les nutriments nécessaires à son bon développement et à son maintien en bon état de santé."*