



BIONaturis.ch

Levure de riz rouge



La levure de riz rouge est avant tout un produit alimentaire utilisé dans la cuisine asiatique, surtout comme colorant naturel et rehausseur de goût. Diverses préparations en contiennent comme la sauce de poisson, le vin de riz, le tofu rouge, les légumes marinés, etc.

La levure de riz rouge est le produit d'un champignon microscopique élevé sur du riz. Ce micro-organisme (*Monascus Purpureus*) produit un pigment rouge caractéristique qui a donné son nom à la levure. C'est donc la levure qui est rouge et non le riz.

Bien avant notre ère, les Chinois connaissaient la levure de riz rouge pour ces vertus culinaires mais ils lui attribuaient également des propriétés favorisant une bonne circulation sanguine et soulageant l'indigestion ainsi que la diarrhée.

Aujourd'hui plusieurs études prouvent l'effet de la levure de riz rouge sur un taux trop élevé de cholestérol. C'est un excellent complément alimentaire pour combattre le cholestérol, mais il faut qu'il soit normalisé à au moins 4% de monacolines dont 2% de lovastatine. Plusieurs essais cliniques ont été réalisés démontrant que la levure de riz rouge est aussi efficace que les statines de synthèse pour faire baisser le taux de cholestérol.

Selon plusieurs études publiées, notamment en 2004 par des chercheurs Canadiens, les extraits normalisés de levure de riz rouge peuvent faire baisser le taux de cholestérol total de 13 à 26%, le taux de LDL de 21 à 33% et les triglycérides de 13 à 14%. Certains essais ont démontré une augmentation significative du bon cholestérol (HDL).

Les contre-indications sont les mêmes que pour les médicaments de synthèse:

- Femmes enceintes ou qui allaitent
- Problèmes rénaux et hépatiques
- Hypersensibilité à la lovastatine
- Mauvaise coagulation du sang

Effets indésirables :

- Les effets indésirables sont rares et limités à des troubles gastriques anodins
- Il peut arriver que la lovastatine touche le système musculaire
- Il ne faut pas consommer de levure de riz rouge avec du jus de pamplemousse.