

Les autres fournisseurs basés aux États-Unis sont Amazon.com et iHerb .

## a) poudre de mucuna

La présentation classique est la poudre de graines de mucuna. Il est très gênant de le préparer car la poudre doit être diluée dans de l'eau ou dans un autre liquide (pas de lait car cela empêche l'absorption). Il a un goût très désagréable que les laboratoires tentent de cacher en l'adouçissant.

Le grand avantage est la possibilité d'ajuster l'exact pour des doses plus petites toujours recommandées au début. Dans les pays (tels que l'Espagne) où il est plus difficile de trouver des gélules ou des comprimés à petites doses, on peut commencer avec de la poudre de mucuna. Il existe de nombreuses marques proposées, mais je ne décris ici que l'original, qui est envoyé directement de l'Inde.



# ZANDOPA HP-200.



Ce médicament a été commercialisé en Inde après la publication d'une étude innovante chez des patients atteints de la maladie de Parkinson, dans laquelle une moyenne de 6 sachets (+ -3) de poudre de graines de mucuna (7,5 grammes avec la lévodopa 250 mg, soit 3,3%) ont été administrés à chaque patient.

Je tiens à souligner que cette dose de mucuna-lévodopa est relativement élevée (1 500 milligrammes), en particulier chez ceux qui n'ont jamais pris de lévodopa, et que, associé à un ou deux comprimés de Sinemet, il existe un risque évident de surdosage.



Hormis ces patients, aucun problème n'est probablement dû au fait que cette lévodopa naturelle n'est pas associée à la carbidopa (comme dans Sinemet).

En théorie, la lévodopa de mucuna, car elle manque de carbidopa, devrait être éliminée rapidement du sang... à moins que la plante ne contienne d'autres ingrédients pour l'éviter.

Après avoir pris la poudre de mucuna (dissoute dans de l'eau), les taux sanguins de lévodopa se comportent de manière similaire à ceux observés avec la version synthétique de la lévodopa. La différence réside dans le fait que la dose maximale ne présente pas un effet aussi marqué <sup>1</sup> et que l'efficacité clinique est similaire ou supérieure. Vous pouvez trouver et acheter Zandopa sur Amazon.com .

## ERREURS COMMUNES



## DANS LA PRESCRIPTION DE ZANDOPA

Des équivalences de poudre de Zandopa sont administrées aux personnes qui ne prennent que de la lévodopa (sans carbidopa), ce qui se produit rarement en Occident, de sorte que les erreurs sont très courantes.

Selon le fabricant, chaque mesure de poudre de mucuna (7,5 grammes) équivaut à 250 mg de lévodopa synthétique. Mais ce n'est que lorsque le patient ne prend pas du tout de carbidopa. Cependant, presque tous les patients mélangent de la poudre de mucuna avec du Sinemet ou du Stalevo, auquel cas il est nécessaire de supposer que la carbidopa est efficace.

L'équivalence pour Zandopat n'est pas claire pour les non-initiés. Si vous suivez les indications du laboratoire, vous devez donner 30 grammes de



poudre pour remplacer le comprimé Sinemet 25/250 (4 petites tasses).

C'est le rapport qui avait été utilisé dans l'étude initiale, mais dans la pratique, il est trop élevé et peut provoquer des effets indésirables (nausées, vomissements et malaises), donc je ne le recommande pas.

La posologie est individualisée et vous devez commencer avec de petites doses suffisamment espacées.

Le laboratoire a vérifié cela et l'a donc exprimé dans la brochure, bien que pas suffisamment souligné.

## Mucuna à très faible dose (15-30 mg)

Nous avons dit qu'il était fortement recommandé de commencer avec de faibles doses de mucuna afin de discerner un traitement approprié pour



chaque cas et chaque situation. Par conséquent, je suggère de commencer par des présentations de très faibles quantités de mucuna, par exemple, plutôt que celles énumérées principalement pour traiter la maladie de Parkinson, celles qui sont vendues avec des indications générales comme «toniques», aphrodisiaques ou «revitalisants».

## HIMALAYA

Cette marque est présentée comme un «tonique nerveux».



Elle se présente sous la forme d'une capsule contenant 250 mg d'extrait de mucuna à 6%, ce qui équivaut à 15 mg de lévodopa pure.

Actuellement, ce produit n'apparaît que sur les pages Web des États-Unis et n'est pas envoyé en Europe. Vous pouvez le trouver sur [Amazon.com](https://www.amazon.com).

