

# LE CURCUMA



Le curcuma, et plus particulièrement son rhizome (la partie souterraine), est utilisé non seulement comme épice alimentaire, mais encore en tant que plante médicinale depuis des temps immémoriaux en Chine et en Inde. On en retrouve trace dans des écrits sanskrits datant de 4 000 ans avant Jésus-Christ ! Le curcuma est d'ailleurs l'un des éléments essentiels de la médecine ayurvédique.



- *Nom scientifique : Curcuma longa , Curcuma aromatica*
- *Noms communs : safran des Indes, turmerie sauvage*
- *Formes et préparations : décoctions, infusions, extraits secs, extraits liquides, teintures*



Le curcuma :

Soulage les troubles de la digestion

Fait baisser le taux de cholestérol

Apaise les douleurs articulaires

Prévient les rhumes et les gripes

Est antiinflammatoire et antibactérien

Possède des propriétés anti cancer

Contre-indications :

- *ulcères gastriques (à haute dose, le curcuma peut avoir un effet irritant sur la muqueuse gastrique)*
- *obstruction des voies biliaires*
- *traitements anticoagulants*

## **Bon à savoir**

*la curcumine est difficilement assimilable par l'organisme. Divers procédés permettent d'optimiser cette assimilation : associer la curcumine à un corps gras (huiles de poisson ou végétales, lécithine de soja...), mais aussi la coupler à la Piperine, un extrait de poivre noir (peper nigrum) qui multiplie par 20 son l'absorption.*