

LE CURCUMA

Protecteur gastro-intestinal et puissant anti-inflammatoire, le curcuma révèle bien d'autres vertus que son simple usage alimentaire. Il soigne les troubles digestifs, apaise les douleurs dues aux gastrites et autres inflammations de l'intestin et joue un rôle protecteur pour l'estomac et le foie. Le curcuma pourrait bien s'avérer, de plus, très efficace dans la prévention de certains cancers.

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. L'arrivée du curcuma en Europe correspond à celle des currys ramenés par les Britanniques depuis leur Empire des Indes. L'histoire du curcuma s'écrit aussi au futur puisque de nombreuses recherches scientifiques sont en cours, particulièrement sur les effets de l'un de ses principaux composants, la curcumine, dans la prévention et le traitement de certains cancers.

Associer la **broméline** à la curcumine, pour en améliorer l'absorption. La pipérine, l'ingrédient piquant du **poivre**, améliore également l'absorption des curcuminoïdes

Troubles digestifs

- **Rhizome séché en poudre.** Prendre de 1,5 g à 3 g (½ c. à thé à 1 c. à thé) par jour, ce qui correspond à environ 60 mg à 200 mg de curcuminoïdes. (C'est ce que bien des gens en Inde consomment quotidiennement, grâce au traditionnel cari.)
- **Infusion.** Infuser de 1 g à 1,5 g de poudre de rhizome dans 150 ml d'eau bouillante durant 10 à 15 minutes. Boire 2 tasses par jour.
- **Extrait fluide (1:1).** Prendre de 1,5 ml à 3 ml par jour.
- **Teinture (1:5).** Prendre 10 ml par jour.

Inflammation

- **Extrait normalisé en curcuminoïdes.** Prendre l'équivalent de 200 mg à 400 mg de curcuminoïdes, 3 fois par jour. Pour arriver à ces dosages, qui dépassent de beaucoup ceux que peut fournir une consommation normale de curcuma, on a généralement recours à des extraits normalisés à 95 % de curcuminoïdes.

Attention : Obstructions et calculs biliaires. Si une lésion ou un calcul obstrue les voies biliaires, il est impératif de consulter un médecin avant d'entreprendre un traitement au **curcuma**.