**Curcuma !**

*Le Curcuma a d’innombrables actions, il est important d’en consommer, mais il sera assimilé si vous y rajoutez du gingembre et de l’huile (privilégiez l’huile de colza pour ses omega 3 anti inflammatoires)*

***Mettez du curcuma, gingembre et huile de colza sur vos légumes !***

***RESERVE****: à éviter en cas d’obstruction des voies biliaires, calculs biliaires, maladie du foie, ulcère de l’estomac,, à utiliser avec précaution dans les traitements anticoagulants et anti plaquettaires.*

*Dans tous ces cas un avis médical sera nécessaire !*

*I*

Les scientifiques ont découvert 600 applications préventives et thérapeutiques pour le curcuma. Six cents !!! Tout ça grâce à ses principes actifs, les curcuminoïdes, dont le principal est la **curcumine**.

Comment le curcuma peut afficher une efficacité comparable ou supérieure aux médicaments, dans des pathologies aussi lourdes que : l’athérosclérose (durcissement et rétrécissement des artères), le diabète sucré, le risque thrombotique (caillot sanguin), le syndrome anxiodépressif, les inflammations des tissus notamment articulaires et la prévention de la maladie cancéreuse.

**Anti-inflammatoire**

L’inflammation chronique est un facteur sous-jacent de nombreuses maladies chroniques. Il a été démontré que la curcumine influence l’expression de plus de 700 gènes [2], ce qui pourrait expliquer en partie ses nombreux bienfaits sur la santé :

* Anticancer
* Anti-inflammatoire (contre l’arthrite et la pancréatite)
* Antioxydant
* Diminuant lescdouleurs rhumatismales et menstruelles
* Stimulant pour la digestion
* Antimicrobien pour soigner les blessures, ulcères et eczéma.

L’explication, d’après les chercheurs :

*« La curcumine vient diminuer l’activité de certaines enzymes (Cyclooxygenase-2, Lipoxygenase, « Inductible Nitric Oxyde Synthetase », etc.).

En réponse, on observe une réduction de la production des cytokines inflammatoires (TNF-α), interleukines (IL-1, IL-2, IL-6, IL-8 et IL-12), des protéines chimiotactiques de monocytes [3].»*

Mais les effets anti-inflammatoires du curcuma sont loin d’être les seuls.

**Curcuma contre cancer**

Une étude publiée en 2008 dans la revue scientifique Cancer Prevention Research a montré que la curcumine inhibe la motilité (la capacité à se déplacer) des cellules du cancer du sein et leur propagation [4].

Un an plus tard, une étude publiée dans la revue Molecular Pharmacology a observé que la curcumine inhibe la croissance des cellules cancéreuses du pancréas, et accroît la sensibilité des cellules à la chimiothérapie [5].

Une autre étude de 2009 a constaté que la curcumine favorise la mort cellulaire des cellules du cancer du poumon [6].

En Inde, où le curcuma est très régulièrement consommé dans l’alimentation, la fréquence de 4 cancers très répandus chez nous cancer du côlon, du sein, de la prostate, du poumon est **10 fois plus faible**.

Il apparaît que la curcumine agit contre le cancer de plusieurs façons :

* Elle inhibe la prolifération des cellules des tumeurs
* Aide le corps à détruire les cellules mutantes afin de les empêcher de se répandre dans votre corps
* Inhibe la transformation de cellules normales en cellules de tumeur
* Empêche le développement des vaisseaux sanguins nourrissant la tumeur
* Inhibe la synthèse d’une protéine considérée comme essentielle pour la formation des tumeurs.

**Curcuma contre le reste du mal**

En plus de la prévention des cancers, l’action anti-inflammatoire de la curcumine soulage différentes maladies inflammatoires, notamment :

* La polyarthrite rhumatoïde (inflammation des articulations) :

Une étude clinique randomisée, et en double-aveugle, a montré que la curcumine réduisait le gonflement des articulations, la raideur matinale, et facilitait la marche chez les patients atteints de polyarthrite rhumatoïde [7].

Une autre étude a comparé chez 107 **patients arthrosiques** ayant des scores de douleur égaux ou supérieurs à 5, les effets de 2 g de curcuma à ceux de 800 mg d’ibuprofène par jour, sur une période de 6 semaines.

Les améliorations sur la vitesse de la marche sur 100 m, la douleur à monter une pente sont comparables dans les 2 groupes. Autrement dit, le curcuma a des effets comparables à l’ibuprofène, sans les effets secondaires (risques d’ulcères à l’estomac etc.).

* Les problèmes gastro-intestinaux, dont le syndrome du côlon irritable, l’ulcère gastrique, la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse.

207 patients atteints du syndrome du côlon irritable ont reçu des extraits standardisés de curcuma. Après 4 semaines de traitement 56 % des patients avaient vu une réduction de leur syndrome [8].

Lors d’une étude, des chercheurs ont observé que 48 % de patients ayant reçu 600 mg de curcumine 5 fois par jour avaient vu leurs **ulcères gastriques** disparaître après 4 semaines. Après 12 semaines, 76 % de cette même population n’avaient plus d’ulcères gastriques [9].

**Efficace aussi contre le diabète**

En Inde (encore), le curcuma est déjà employé depuis longtemps pour lutter contre le diabète.

De récentes études accréditent son emploi dans le diabète de type 1 pour stimuler la sécrétion d’insuline dans le pancréas, et même pour prévenir très efficacement le diabète de type 2 chez des individus prédisposés (état de surpoids et d’obésité par exemple).

Le curcuma se prend en poudre de rhizome séché : soit ½ cuillère à café à 1 cuillère à café par jour (environ 60 mg à 200 mg de curcuminoïdes).

En cas de résistance, les doses peuvent être majorées par l’emploi d’extrait normalisé de curcuminoïdes : soit 200 mg à 400 mg de curcuminoïdes, 3 fois par jour (extraits normalisés à 95 %).

Le Dr Curtay, rédacteur des *Dossiers Santé & Nutrition*, est pour sa part un fan absolu du curcuma, dont il a fait un compagnon de tous les jours. Voici son conseil :

*« Une façon simple d’intégrer le curcuma dans son quotidien est d’acheter de la* ***poudre de curcuma (bio) et de la saupoudrer sur vos plats salés.*** *Personnellement, je ne vais jamais au restaurant ou en voyage sans mon flacon. Mieux, vous pouvez faire, comme moi, un mélange de poudres. Par exemple : curcuma, gingembre, ail ou ail des ours, oignon. »*

Reste que par nature, la curcumine n’est pas facilement assimilable par le corps.

Une astuce est alors de prendre de la curcumine **avec des lipides** (graisses, ou cuillère d’huile ***de colza***), ou de l’associer avec du **poivre noir *(attention, il est irritant pour l’intestin****),* qui augmente considérablement et avantageusement l’absorption intestinale de curcuminoïdes. Parmi les précautions d’usage, on évitera le curcuma chez les personnes sous anticoagulants car il existe un risque théorique de favoriser le saignement.
Santé !

Gabriel Combris **+ commentaires personnels.**