

... LE CURCUMA.

Originnaire du Sud de l'Asie, Curcuma longa L. est une plante herbacée de la famille des zingibéracées, à laquelle appartiennent aussi le gingembre et la cardamome. Le mot curcuma dérive de l'arabe « kourkoum » (safran), car ils pensaient que le curcuma était une variété de safran. Son rhizome est très utilisé dans la gastronomie asiatique: c'est le principal composant du curry et le responsable de sa couleur caractéristique. L'extrait de curcuma est aussi utilisé comme colorant catalogué dans le code alimentaire de l'Union Européenne comme E-100.

Pendant les dernières décennies, le curcuma fait l'objet de nombreuses études afin de confirmer et expliquer les propriétés qu'on lui attribue. Lesdites études sont centrées principalement sur l'activité de son principe actif: la curcumine.

En médecine Ayurvédique, le curcuma est utilisé depuis des millénaires pour traiter les affections à caractère inflammatoire. L'action anti-inflammatoire du curcuma peut être comparée à celle de la cortisone, la phénylbutazone et d'autres anti-inflammatoires non stéroïdiens. La curcumine inhiberait les enzymes qui participent à la synthèse des substances inflammatoires comme les prostaglandines E2 et les leucotriènes. Elle semble également augmenter l'effet du cortisol et diminuer sa dégradation hépatique. Lorsque la curcumine est associée à des acides gras essentiels, ils se potentialisent mutuellement dans leurs actions anti-inflammatoires.

Le curcuma améliore la digestion en stimulant le foie et la vésicule biliaire et en augmentant la production d'enzymes pancréatiques. Il possède aussi une action antyoxidante hépatoprotectrice et parasiticide intestinale.

Au niveau cardiovasculaire, le curcuma prévient la peroxydation des lipides et évite ainsi son accumulation dans la membrane des artères. En plus, il réduit de manière significative le niveau de cholestérol sanguin dû à sa réabsorption intestinale et à sa transformation en acides biliaires qui seront éliminés postérieurement avec la bile. Son action fluidifiante empêche la formation de caillots qui pourraient être responsables de phlébite ou de thrombose, par exemple.

Utilisé de façon préventive et curative, le curcuma fait régresser les cancers déjà existants (principalement du conduit digestif, du foie, des seins et de la peau), supprime l'effet mutagène de certaines substances toxiques comme celles du tabac et inhibe la formation de nitrosamine (produit très carcinogène formé à partir des nitrites et nitrates). Tout comme le chardon marie, le curcuma prévient la détérioration des tissus qui peut survenir lors des traitements de chimiothérapie.

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com

La curcumine inhibe la croissance de nombreuses bactéries à gram positif et à gram négatif (Entamoeba hisolytic, Staphylococcus, Streptococcus, Clostridium perfringens) et plusieurs champignons pathogènes. Elle inhibe aussi la production de certaines toxines qui peuvent causer des sérieux torts à l'organisme, dont les aflatoxines, produites par les champignons qui croissent dans la nourriture mal préservée.

Plusieurs études ont démontré que le curcuma possède aussi une action antivirale. Dans le cas du VIH, la curcumine inhibe la synthèse de l'enzyme intégrase qui permet au virus de s'intégrer au code génétique de la cellule hôte. Une autre action de la curcumine est l'inhibition de la production de cytokines (substances qui stimulent le développement du VIH dans les lymphocytes) par la cellule hôte. De nombreuses études cliniques sont en cours actuellement en rapport avec l'action du curcuma sur le VIH.

A noter également que les bienfaits du curcuma sont potentialisés lorsque celui-ci est absorbé simultanément avec des extraits de poivre noir, riche en pipérine, qui renforcent l'efficacité de la curcumine.

Utilisé comme épice, le curcuma ne présente pas d'effets secondaires. Nonobstant, les personnes qui, en cherchant un effet thérapeutique, en prennent à haute dose doivent éviter l'exposition prolongée au soleil à cause de l'effet photosensibilisant du curcuma. Les personnes qui souffrent d'ulcère gastro-duodéal ne doivent pas en consommer des grandes quantités. En cas de doute, il convient de consulter le médecin ou un thérapeute spécialisé en phytothérapie.

** Les conseils ci-dessus n'excluent ni ne remplacent tout traitement médical ou pharmacologique.*