



Curcuma

Partie utilisée : *Le rhizome*

Utilisé pour : Troubles digestifs, antioxydant, anti-inflammatoire.

L'utilisation de cette plante originaire de Java à des fins alimentaires ne saurait faire oublier ses propriétés médicinales, connues des populations d'Inde et d'Asie du Sud Est depuis des temps très anciens.

La plante aux mille et une vertus

Une des propriétés du curcuma réside dans son pouvoir anti-inflammatoire. Celui-ci s'exerce en réprimant les fonctions des principaux acteurs de l'inflammation, les cellules neutrophiles.

Grâce à son pouvoir antioxydant, le curcuma piège les radicaux libres, avec une des meilleures efficacités jamais décrites.

La synergie des effets anti-inflammatoire et antioxydant de la plante permet de neutraliser les substances cancérigènes apportées par l'alimentation ou résultant d'un « comportement à risque » (fumeur,...).

Le curcuma agit d'autre part sur le syndrome du « colon irritable » en stimulant de façon très sensible la production et la qualité du mucus gastrique.

Celui-ci va alors tapisser la paroi intestinale et combattre les irritations, favorisant également une bonne rééducation du transit intestinal et une atténuation des douleurs abdominales.

Remède traditionnel contre la « crise de foie », le curcuma agit en augmentant la synthèse de bile par les cellules du foie (hépatocytes) ainsi que sa sécrétion dans l'intestin lors des phases digestives (effets cholérétique et cholagogue).

La bile va pouvoir alors faciliter l'absorption intestinale des graisses et remplir pleinement sa fonction de solubilisation du cholestérol, favorisant son élimination fécale sous forme de sels biliaires (effet hypocholestérolémiant du curcuma).