

Les 8 effets méconnus du curcuma sur votre santé



Les 8 effets méconnus du curcuma sur votre santé

*Déjà utilisé dans le sud de l'Asie au IV^e siècle avant J.-C., le curcuma est LE super remède naturel par excellence. À ce jour, les scientifiques lui ont découvert pas moins **de 600 applications préventives et thérapeutiques** ! Tout ça grâce à ses principes actifs, les curcuminoïdes, dont le principal est la curcumine.*

On peut même considérer que le curcuma est aussi efficace qu'une quinzaine de médicaments à lui tout seul... les effets secondaires et le coût en moins.

Découvrez sans attendre les 8 raisons d'assaisonner vos plats de cette épice !

Sommaire

N°1 Un puissant anti-inflammatoire - - - - -	03
N°2 Le secret des Indiens contre le cancer - - - - -	03
N°3 Articulations : meilleur que l'ibuprofène- - - - -	03
N°4 Fini les problèmes intestinaux - - - - -	04
N°5 Bon pour votre cœur et vos artères - - - - -	04
N°6 Prévenir Alzheimer - - - - -	04
N°7 Efficace aussi contre le diabète - - - - -	05
N°8 L'astuce du Dr Curtay- - - - -	05
Bonus n°1 : Une nouvelle curcumine, 185 fois plus puissante - - - - -	05
Bonus n°2 : Ode au curcuma - - - - -	06

N°1 Un puissant anti-inflammatoire

L'inflammation chronique est un facteur sous-jacent de nombreuses maladies chroniques. Or, il a été démontré que la curcumine influence l'expression de plus de 700 gènes¹, ce qui pourrait expliquer en partie ses nombreux bienfaits sur la santé.

L'explication, d'après les chercheurs, vient du fait que « la curcumine vient diminuer l'activité de certaines enzymes (Cyclooxygénase-2, Lipoxygénase, 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 monocytes². » Ainsi, le curcuma s'avère être un excellent remède pour soigner les blessures, les ulcères et l'eczéma.

Mais pas seulement : les recherches scientifiques ont surtout découvert en lui une action prodigieuse face à certains troubles très graves.

N°2 Le secret des Indiens contre le cancer

En Europe, les statistiques montrent qu'un homme sur deux et une femme sur trois subiront un cancer au cours de leur vie. Parmi ces cancers, les plus fréquents sont ceux du côlon, du sein, de la prostate et du poumon.

Cependant, on a découvert qu'en Inde, l'incidence de ces cancers était **10 fois plus faible qu'en Europe !**

Après des années de recherche, les scientifiques ont réussi à percer ce mystère. Ils en sont arrivés à la conclusion que ce phénomène presque miraculeux était le résultat, au moins en partie, de l'abondance du curcuma dans la cuisine indienne. Suite à cette découverte, de nombreux travaux ont mis en avant

les bienfaits de cette épice contre le cancer.

En 2008, une publication parue 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 propagation³.

Un an plus tard, une étude publiée dans *Molecular Pharmacology* a observé que la curcumine inhibe la croissance des cellules cancéreuses du pancréas, et accroît la sensibilité des cellules à la chimiothérapie⁴.

Une autre étude de 2009 a constaté que la curcumine favorise la mort cellulaire des cellules du cancer du poumon⁵.

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.

N°3 Articulations : meilleur que l'ibuprofène

En plus de la prévention des cancers, l'action anti-inflammatoire de la curcumine soulage

1. Curcumin: The Cancer-Fighting Spice So Potent – It Even Beat Brain Tumors in Mice...

2. Jurenka J. S., Anti-inflammatory Properties of Curcumin, a Major Constituent of Curcuma longa : A Review of Preclinical and Clinical Research, *Alternative Medicine Review*, Volume 14, Numéro 2, 2009

3. Kim HI, Curcumin inhibition of integrin (alpha6beta4)-dependent breast cancer cell motility and invasion, *Cancer Prev Res (Phila)*. 2008 Oct;1(5):385-91. doi: 10.1158/1940-6207.CAPR-08-0087.

4. Li J, Polyethylene glycosylated curcumin conjugate inhibits pancreatic cancer cell growth through inactivation of Jab1, *Mol Pharmacol*. 2009 Jul;76(1):81-90. doi: 10.1124/mol.109.054551. Epub 2009 Apr 24.

5. Saha A, Apoptosis of human lung cancer cells by curcumin mediated through up-regulation of « growth arrest and DNA damage inducible genes 45 and 153 », *Biol Pharm Bull*. 2010;33(8):1291-9.

différentes maladies inflammatoires, dont la **polyarthrite rhumatoïde** (inflammation des articulations) et l'**arthrose**.

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 rhumatoïde⁶.

Une autre étude a comparé, chez 107 patients arthrosiques, 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.).

N°4 Fini les problèmes intestinaux

Des études ont montré que la curcumine facilitait la digestion et apaisait les troubles intestinaux même sévères, 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 avait vu une réduction de leur syndrome⁷.

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 gastriques⁸.

6. Jurenka J. S., Anti-inflammatory Properties of Curcumin, a Major Constituent of Curcuma longa : A Review of Preclinical and Clinical Research, Alternative Medicine Review, Volume 14, Numéro 2, 2009

7. Jurenka J. S., Anti-inflammatory Properties of Curcumin, a Major Constituent of Curcuma longa : A Review of Preclinical and Clinical Research, Alternative Medicine Review, Volume 14, Numéro 2, 2009

8. Jurenka J. S., Anti-inflammatory Properties of Curcumin, a Major Constituent of Curcuma longa : A Review of Preclinical and Clinical Research, Alternative Medicine Review, Volume 14, Numéro 2, 2009

Les vertus anti-inflammatoires de la curcumine soulagent aussi la **maladie de Crohn** et la **rectocolite**. En plus, les effets sont visibles après seulement deux mois de supplémentation⁹. Grâce à cette action, les risques d'aggravation diminuent (cancer du côlon, occlusion intestinale...).

N°5 Bon pour votre cœur et vos artères

De nombreuses études cliniques ont mis en évidence l'effet bénéfique de la curcumine sur les **maladies cardiovasculaires**.

L'une d'elles a été réalisée sur 121 personnes ayant subi un pontage coronarien. On sait que ces personnes sont beaucoup plus susceptibles d'être victimes d'un infarctus du myocarde.

Les résultats montrent que la consommation de curcumine avant l'opération a permis de réduire de 56 % le risque d'infarctus du myocarde¹⁰.

N°6 Prévenir Alzheimer

En plus de protéger votre cœur, la curcumine ralentit le vieillissement de votre cerveau et prévient la maladie d'Alzheimer. Comment le sait-on ?

Comme pour le cancer, la prévalence de la maladie d'Alzheimer est 4 fois plus faible en Inde que dans les pays occidentaux. Une étude a même confirmé le fait que les personnes consommant le plus de curcuma étaient celles qui étaient les moins touchées par la maladie d'Alzheimer¹¹.

9. Peter R. Holt, Seymour Katz, et Robert Kirshoff, « Curcumin therapy in inflammatory bowel disease: a pilot study », Digestive diseases and sciences 50, no 11 (2005): 2191–2193.

10. Wanwarang Wongcharoen et al., « Effects of curcuminoids on frequency of acute myocardial infarction after coronary artery bypass grafting », The American journal of cardiology 110, no 1 (2012): 40–44.

11. Tze-Pin Ng et al., « Curry consumption and cognitive function in the elderly », American journal of epidemiology 164, no 9 (2006): 898–906.

Il a été montré que les propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires de la curcumine protégeaient les neurones¹². Mais, plus intéressant encore, des études ont mis en évidence le fait que la curcumine réduisait la formation des plaques amyloïdes ainsi que la formation de fibres à l'intérieur des neurones, deux facteurs liés à l'apparition de l'Alzheimer¹³. Par ailleurs, elle aide aussi votre cerveau à créer de nouveaux neurones¹⁴.

N°7 Efficace aussi contre le diabète

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

De récentes études accèdent 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).

N°8 L'astuce du Dr Curtay

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 :

12. Pamela E Potter, « Curcumin: a natural substance with potential efficacy in Alzheimer's disease », *Journal of Experimental Pharmacology* 5 (2 mai 2013): 23â31, doi:10.2147/JEP.S26803.

13. Fusheng Yang et al., « Curcumin inhibits formation of amyloid β oligomers and fibrils, binds plaques, and reduces amyloid in vivo », *Journal of Biological Chemistry* 280, no 7 (2005): 5892–5901.

14. Fusheng Yang et al., « Curcumin inhibits formation of amyloid β oligomers and fibrils, binds plaques, and reduces amyloid in vivo », *Journal of Biological Chemistry* 280, no 7 (2005): 5892–5901.

« 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), ou de l'associer avec du poivre noir, 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.

Bonus n° 1 : Une nouvelle curcumine, 185 fois plus puissante

Le problème avec le curcuma que l'on trouve dans les commerces d'alimentation, c'est qu'il n'est pas très riche en curcumine, le principe actif qui agit sur notre santé. Vous devriez donc en absorber de très grandes quantités pour commencer à bénéficier de ses bienfaits.

Les études cliniques ayant montré un effet bénéfique de la curcumine sur la santé ont parfois utilisé jusqu'à 12 grammes de curcumine par jour, ce qui équivaut à plus de 20 gélules d'un complément alimentaire contenant les curcumines de première génération dont je viens de vous parler.

Heureusement, des chercheurs de l'université de Stuttgart en Allemagne ont mis au point en 2014 un procédé révolutionnaire qui consiste à « encapsuler » la curcumine à l'intérieur de molécules d'acides gras.

Cette impressionnante avancée technologique a permis de multiplier la biodisponibilité et donc l'efficacité de cette nouvelle forme de curcumine par 185 par rapport à une curcumine classique¹⁵ !

Cette nouvelle forme de curcumine brevetée porte le nom de « NovaSol® Curcumin ». C'est la curcumine la plus puissante au monde.

Vous n'avez besoin que de 2 gélules par jour (1 000 mg) pour recevoir l'équivalent de 11 g de curcumine classique, une dose thérapeutique recommandée par les spécialistes.

Une étude clinique a été réalisée avec le NovaSol® Curcumin chez des patients atteints d'une tumeur au cerveau. Les résultats ont révélé qu'après seulement 4 jours de supplémentation, des quantités détectables de curcumine se retrouvaient au sein de la tumeur et altéraient son métabolisme énergétique¹⁶.

15. Christina Schiborr et al., « The oral bioavailability of curcumin from micronized powder and liquid micelles is significantly increased in healthy humans and differs between sexes », *Molecular nutrition & food research* 58, no 3 (2014): 516–527.

16. Stephan Dützmänn et al., « Intratumoral Concentrations and Effects of Orally Administered Micellar Curcuminoids in Glioblastoma Patients », *Nutrition and Cancer* 68, no 6 (2016): 943–948.

Bonus n° 2 : Ode au curcuma

Et pour terminer, le Curcuma a inspiré Gabriel Combris, qui lui a dédié une petite ode :

*À qui viendra l'idée,
D'écrire une ode enflammée
À cette plante épicée.*

*Personne ! ?
Et nul qui s'en étonne...*

*Alors c'est à moi qu'il revient de réparer
D'une plume malaisée
Cette injuste destinée.*

*Curcuma mon amour,
Dont 5 600 études à ce jour
Ont démontré les atours¹⁷.*

*Curcuma mon amour,
Que vous, moi, et tous les gens autour
Ferions bien de consommer tous les jours.*

17. Revue Plantes & Bien-Être, mars 2015

Les dossiers de Pure Santé

Dossier spécial : Les 8 effets méconnus du curcuma sur votre santé

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Dossier réalisé par la rédaction de Santé Nature Innovation à partir d'articles de Gabriel Combris, Jean-Marc Dupuis et Jean-Paul Curtay

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln – Suisse

Registre journalier No 4835 du 16 octobre 2013

CH-217-3553876-1

Capital : 100.000 CHF

Révélation Santé & Bien-Être

Le journal qui vous offre le meilleur
du meilleur de la santé naturelle

Les médecines naturelles bientôt interdites ?

Les laboratoires pharmaceutiques ont commencé La plus grande offensive jamais menée pour discréditer durablement la santé naturelle.

Ils ne peuvent pas encore l'interdire ? Soit. Mais Big Pharma a trouvé la parade.

« Un peu d'huile essentielle de menthe poivrée contre le mal de tête ? Si ça vous chante, tant que vous vous faites vacciner contre la grippe et que vous prenez des statines contre le cholestérol... »

Leur message caché est : tant que vous prenez nos médicaments, le reste...

Mais il y a quelque chose qu'ils ne veulent absolument pas que vous sachiez.

C'est que les médecines naturelles sont des médecines de haut vol, capables de proposer des solutions efficaces, sans effets secondaires, contre des maladies prétendument inguérissables.

Ces révélations ne sont pas accessibles au grand public. C'est pourquoi nous avons décidé de publier la revue **Révélation Santé & Bien-Être** qui publie en temps réel les dernières découvertes de la médecine naturelle :

- La meilleure arme contre l'**arthrose** est un produit naturel efficace en 6 semaines de traitement
- Dans la Maladie d'**Alzheimer**, la perte de mémoire peut être réversible
- Les remèdes les plus efficaces contre le **diabète** se trouvent... sur les étagères de votre cuisine

