LE CURCUMA
(cet article est une ébauche.. tellement il y aurait à dire sur cet épice « des Dieux » .. ! )

Le curcuma : une épice aux nombreux bienfaits pour la santé.

Une plante de la famille des zingibéracées (proche cousin du bananier).

Elle est originaire d' Asie (Inde).
Il est aujourd'hui cultivé en Indonésie, Japon, Chine...
A la Réunion, cette épice porte le nom de "safran pays" alors qu'il n'a rien à voir.

Nom botanique: curcuma alismatifolia,curcuma leucorhizza pour les variétés ornementales.
Il en existe au moins trente variétés ne dépassant pas 80 centimètres.
Parmi ces variétés on en compte au feuillage panaché (de blanc: c. petiolata 'Variegata', aux tiges rouges: c. Rubescens)

C'est une plante à rhizome dont on extrait le condiment.
Son feuillage est caduc.

On la cultive comme plante vivace à repos hivernal en pot ou au jardin en massif.
Son rhizome ne supporte pas le gel.

DES BIENFAITS INNOMBRABLES :

En médecine Ayurvédique, le curcuma est utilisé depuis des millénaires pour traiter les affections à caractère inflammatoire.. Il fait partie intégrante de leurs plats végétariens quotidiens.
Sous forme d'épice ou d'huile essentielle, le curcuma protège du cancer, de la maladie d'Alzheimer, stimule la digestion et soulage le psoriasis…
Connu depuis l'Antiquité, le curcuma est une plante herbacée qui décore de plus en plus nos intérieurs. En outre cette plante est pourvue d'un rhizome charnu, ressemblant au gingembre. Réduit en poudre, il ne se contente plus de colorer le curry : grâce à la curcumine, les applications du curcuma sont nombreuses, il recèle et révèle des bienfaits thérapeutiques intéressants et reconnus.
Les vertus thérapeutiques du curcuma :
Antioxydant de premier plan dans la lutte contre le vieillissement ;
Anti-inflammatoire puissant, efficace dans les inflammations articulaires, respiratoires, intestinales, digestives, ... ;
Protection du foie grâce à son action tonique favorisant l'élimination de la bile ;
Prévention de la maladie d'Alzheimer ;
Antiviral et antimicrobien puissant, très utile pour soulager les maux hivernaux : grippe, rhume, maux de gorge, ... ;
Anti-cancer précieux, la curcumine prévient et freine le développement de certains cancers. L'Inde, grand consommateur de curcuma, présente un taux très faible de cancer du colon ;
Prévention des maladies cardio-vasculaires en agissant sur le mauvais cholestérol et en fluidifiant le sang, le curcuma aide au maintien de la santé des artères ;
Combat les inflammations de la peau et est un cicatrisant puissant ;
Anti-douleur utile dans les suites d'opérations et dans les désagréments dus au cycle féminin ;
Usage interne de la poudre de curcuma
Pour bénéficier au maximum des effets de la curcumine, préférez le curcuma bio. Il est utile d'en consommer quotidiennement au minimum 1/2 cuillère à thé. La saveur du curcuma étant subtile, il est facile d'en ajouter à de nombreux plats.
Les bienfaits du curcuma, employé seul, sont mal assimilés par notre organisme, il est nécessaire de l'associer à du poivre noir qui contient de la pipérine ce qui permet d'augmenter considérablement l'absorption de la curcumine. Au même titre, l'association avec de l'huile d'olive ou de colza, de l'ananas et/ou du gingembre favorise l'assimilation de la curcumine.

COMME ANTI-INFLAMMATOIRE

L’action anti-inflammatoire du curcuma est comparable à celle de la cortisone, de la phénylbutazone (utilisée dans le traitement de l’arthrite rhumatoïde) et des anti-inflammatoires non-stéroïdiens. Il semble que le curcuma agisse en inhibant des enzymes qui participent à la synthèse des substances inflammatoires - elles-mêmes dérivées de l’acide arachidonique - comme les prostaglandines E2 et les leucotriènes. On pense qu’il diminue le relâchement des médiateurs chimiques des cellules et des neutrophiles. Il semble également augmenter l’effet du cortisol sur les cellules ou peut être même prolonger la demie-vie de ce dernier et/ou en diminuer sa dégradation hépatique.
Lorsque le curcuma est associé à des acides gras essentiels, ils se potentialisent mutuellement dans leurs actions anti-inflammatoires. Contrairement à certains anti-inflammatoires de synthèse, le curcuma n’inhibe pas la prostacycline, qui est un important facteur de prévention des thromboses vasculaires. Aussi, sa grande action antioxydante joue un rôle important dans son effet anti-inflammatoire.

DIGESTIF

Le curcuma améliore la digestion en stimulant le foie et la vésicule biliaire - l’excrétion de la bile en est augmentée de 100%. Il semble augmenter la production d’enzymes pancréatiques. Il est aussi hépatoprotecteur (surtout grâce à ses effets antioxydants causés par l’augmentation hépatique de glutathion et d’enzymes hépatiques - particulièrement le SGOT et SGPT - noms anglais - qu’il provoque), bactéricide et parasiticide.

ATHÉROSCLÉROSE

Tel que mentionné précédemment, le curcuma est antioxydant. Il prévient la peroxydation des lipides, dont le cholestérol. Et c’est justement ce cholestérol « peroxydé » qui se dépose dans la membrane des artères. De plus, le curcuma réduit de façon significative le taux de cholestérol dans le sang en diminuant sa réabsorption intestinale, en augmentant la transformation du cholestérol en acides biliaires et en augmentant l’excrétion de la bile.

THROMBOPHLÉBITE

De par son action anti-inflammatoire et fluidifiante (diminue l’agrégation plaquettaire, aide donc à garder le sang fluide), le curcuma aide à prévenir et à soulager la thrombophlébite.

CANCER

Utilisé en traitement préventif et en curatif. Il fait régresser les cancers déjà existants (surtout oral, du conduit digestif, du foie, des seins et de la peau), supprime l’effet mutagène de certaines substances (dont celles présentes dans le tabac) et inhibe la formation de nitrosamine. En plus, le curcuma prévient les changements génétiques qui peuvent survenir dans le noyau cellulaire (antimutagène). Tout comme le chardon marie, le curcuma est un puissant antioxydant. Il prévient la détérioration des tissus qui peut survenir lors des traitements de chimiothérapie.

BACTÉRICIDE, FONGICIDE ET PARASITICIDE

Le curcuma inhibe la croissance de nombreuses bactéries gram positives et gram négatives, dont celles qui causent la dysenterie amibique (Entamoeba hisolytic) et d’autres, comme le Clostridium perfringens, le Sarcina, le Gaffkya, les Staphylococcus, les Streptococcus, les Bacillus et plusieurs champignons pathogènes. Il aide également lors d’infections en inhibant la production de certaines toxines bactériennes qui peuvent causer de sérieux torts à l’organisme, dont les aflatoxines, produites par les champignons qui croissent dans la nourriture mal préservée.

VIH

Plusieurs études ont démontré que le curcuma ralentit la progression du VIH et semble augmenter le taux de CD 4 et de CD 8 dans le sang. Deux fonctionnements sont énoncés : 1. Le premier étant que la curcumine (une des substances actives dans le curcuma) inhibe la synthèse de l’enzyme intégrase qui permet au virus de s’intégrer au code génétique de la cellule hôte. 2. Le deuxième est que la curcumine inhibe la production de cytokine par la cellule hôte. La cytokine stimule la formation du VIH dans les lymphocytes. De plus, comme les personnes infectées par le VIH ont un besoin accru en antioxydants, le curcuma peut répondre partiellement à ce besoin. Bref, l’utilisation de ce rhizome dans le traitement du VIH semble prometteur. Plusieurs études cliniques sont en cours actuellement et notre compréhension des mécanismes d’actions du curcuma se clarifieront dans les années à venir.

UTILISATION EXTERNE

Peut étre utilisé sous forme d’huile infusée, d’emplâtres, de teinture…
irritation cutanée
plaie
entorse
foulure
douleurs arthritiques
psoriasis
mycoses : pied d’athlète, vaginite
pityriasis versicolor
galle
ulcères

NÉVRALGIES, SCIATIQUE…
Le curcuma a une action similaire à celle de la cayenne, relâchant la substance P, impliquée dans la production du message de la douleur. Cette substance étant subséquemment épuisée, le message de la douleur s’en trouve inhibé.

EN CUISINE :

En Inde, on l’emploie libéralement dans le riz, les pommes de terre, les lentilles et les légumes, et il entre dans la composition de pratiquement tous les plats de curry ainsi que dans les chutneys.
À la Réunion, on s’en sert pour lier les sauces et corriger l’acidité de certains mets.

-Nasi kuning (riz jaune) : ce plat festif de l’Indonésie se prépare avec du riz à long grain, du lait de coco, du bouillon de poulet (que l’on peut remplacer par du bouillon de légumes), du curcuma, de la citronnelle, de la cannelle, du clou de girofle, des feuilles de pandanus (vendues dans les épiceries asiatiques), des feuilles de salam (une plante de la famille des myrtacées, qu’on peut remplacer par du laurier) et du rhizome de galanga (frais ou en conserve dans les épiceries asiatiques). Mettre tous les ingrédients dans une casserole ou un cuiseur pour le riz. Retirer les feuilles avant de servir. Le riz est généralement présenté sous la forme d’un gros cône entouré de légumes et de viande, poisson ou fruits de mer.

Il peut colorer diverses préparations, comme la pâte à crêpes ou à gaufres, ou encore, du chou-fleur, qu’on aura d’abord cuit quelques minutes à l’eau bouillante, puis fait revenir avec des oignons. Ajouter un peu d’eau, un piment fort haché, de la noix de coco râpée, du curcuma, saler, poivrer et cuire jusqu’à tendreté. À la fin de la cuisson, arroser d’un filet de jus de citron.
Ou on en colorera les vinaigrettes et, pourquoi pas, les glaces ou les sorbets.

- Piccalilli : cette marinade créée par les Anglais lors de leur occupation de l’Inde comprend divers légumes (petits oignons, concombre, chou-fleur, haricots verts, tomates vertes) qui sont mis à macérer 24 heures avec du sel, puis égouttés. On les fait ensuite cuire avec du vinaigre, de la farine, du sucre (ou du miel) et du curcuma, puis on les met dans des pots de conserve.
On en mettra également dans les marinades de concombre, avec des feuilles et des graines d’aneth.

- Poulet à la marocaine : mélanger 1 c. à soupe de farine avec 1 c. à thé de cannelle, de cumin et de curcuma. En enrober des morceaux de poulet que l’on fera ensuite revenir cinq minutes de chaque côté dans un peu d’huile. Diluer 1 c. à soupe de farine dans du bouillon, ajouter au poulet avec des dattes et des amandes, couvrir et cuire une dizaine de minutes ou jusqu’à ce que le poulet soit à point.

- Rendang indonésien : ce plat à base de fines tranches de boeuf se prépare en faisant mariner la viande 30 minutes dans une préparation composée de sauce soya, oignon, ail, gingembre, galanga, curcuma et eau. Passer tous les ingrédients au mélangeur. N’employer que la moitié de la sauce pour mariner la viande. L’autre moitié sera mélangée avec du lait de coco et de la citronnelle, puis chauffée à feu doux jusqu’à réduction de moitié. Puis, mélanger les deux préparations et cuire environ 50 minutes. Servir sur du riz.

On peut en assaisonner une soupe, une crème ou un velouté, par exemple une crème de courgette ou de courge. Pour lui donner un peu de consistance, y faire cuire du riz avant de passer la préparation au mélangeur, et pour lui donner une petite note acidulée, ajouter un filet de jus de citron à la fin de la cuisson.

- Pilaf : en ajouter au pilaf de boulghour, quinoa, amaranthe, riz sauvage, etc.

LA CULTURE :

La fleur : La floraison est souvent rose en forme de tulipe. Elles apparaissent l'été.

Plantation et multiplication : Le curcuma aime une terre riche en humus. Un bon terreau lui conviendra.
Il n'aime pas trop le soleil direct en plein été et surtout derrière une vitre.

Culture et entretien du curcuma :
L'arrosage sera copieux en plein été, il aime l'humidité lorsqu'il fait chaud.
L'hiver, on les enlève de la pleine terre et l'on hiverne les rhizomes au sec et au frais.
En pot, l'apport en eau devra être le plus faible possible durant cette saison.
Au printemps, on ajoute à l'eau d'arrosage un engrais pour plantes à fleurs ou on apporte en surface de la matière organique.

Ennemis et maladies : Il est assez résistant .

\*\*\*\*\* ♫ \*\*\*\*\*
Article réalisé par Marie-Line DUPUY
\*\*\*\*\* ♫ \*\*\*\*

Sources diverses et variées Internet

.... A suivre !! ...

[Je n’aime plus](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=476466279064356&set=a.469010129809971.107987.159610654083255&type=1&theater) · · [Partager](https://www.facebook.com/ajax/sharer/?s=2&appid=2305272732&p%5b%5d=159610654083255&p%5b%5d=1535615)

* Vous et [282 autres personnes](https://www.facebook.com/browse/likes?id=476466279064356) aimez ça.
* [802 partages](https://www.facebook.com/shares/view?id=476466279064356)
* [Afficher les 40 commentaires](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=476466279064356&set=a.469010129809971.107987.159610654083255&type=1&theater)
* 

[Stefun Tateim](https://www.facebook.com/stefun.tateim) j'en est toujours dans mon jardin et fais mon colombo avec mais attention mes dames c 'est aussi un aphrodisiaque pour vous !!! bonne journée !!!!

[dimanche, à 14:59](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=476466279064356&set=a.469010129809971.107987.159610654083255&type=1&comment_id=1503091&offset=0&total_comments=40) · [J’aime](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=476466279064356&set=a.469010129809971.107987.159610654083255&type=1&theater) · [5](https://www.facebook.com/browse/likes?id=477572978953686)

* 

[Ma Moon](https://www.facebook.com/celine.tofani1) bravo, très précis et complet merci

[lundi, à 09:41](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=476466279064356&set=a.469010129809971.107987.159610654083255&type=1&comment_id=1505614&offset=0&total_comments=40) · [J’aime](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=476466279064356&set=a.469010129809971.107987.159610654083255&type=1&theater) · [1](https://www.facebook.com/browse/likes?id=477921122252205)

* 

[Kuro Tori](https://www.facebook.com/kurotori.blank) complet, instructif, je decouvre cette page.....et m'y abonne direct

[lundi, à 17:51](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=476466279064356&set=a.469010129809971.107987.159610654083255&type=1&comment_id=1506471&offset=0&total_comments=40) · [J’aime](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=476466279064356&set=a.469010129809971.107987.159610654083255&type=1&theater) · [1](https://www.facebook.com/browse/likes?id=478056542238663)

* 

[Sista Saundos](https://www.facebook.com/Saundos) meme que Marlene, je cuisine bcp avec mais connaissais pas les bienfaits. Merci bcp pour l article. x

[lundi, à 22:08](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=476466279064356&set=a.469010129809971.107987.159610654083255&type=1&comment_id=1507064&offset=0&total_comments=40) · [J’aime](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=476466279064356&set=a.469010129809971.107987.159610654083255&type=1&theater)

* 

[Marie-Christine Huguet-Vigier](https://www.facebook.com/guerisseuse) vraiment bien fait ! merci

[il y a 5 heures](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=476466279064356&set=a.469010129809971.107987.159610654083255&type=1&comment_id=1508907&offset=0&total_comments=40) · [J’aime](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=476466279064356&set=a.469010129809971.107987.159610654083255&type=1&theater)

* 

[Andrée Voisin](https://www.facebook.com/andree.voisin) merci, merci