

Le curcuma,

Un anti-inflammatoire naturel et puissant

Ces dernières années, la racine de curcuma jaune a prouvé son effet antioxydant (protecteur des cellules) et anti-inflammatoire dans de nombreuses études. En particulier en cas de troubles musculaires et articulaires, mais aussi dans d'autres maladies inflammatoires telles que les maladies cardiovasculaires, les maladies hépatiques, la dépression, les maladies intestinales, les troubles oculaires et de la prostate, elle est très utile et souvent utilisée avec succès. La condition principale est que les curcuminoïdes actifs soient bien absorbés et sans danger!

Bouger à nouveau en souplesse

Très intéressant est l'effet anti-inflammatoire du curcuma sur les muscles et les articulations : il inhibe le principal déclencheur de réactions inflammatoires dans notre corps : NFκβ (Facteur Nucléaire Kappa Bêta). Bien que le curcuma agisse plus lentement que les anti-inflammatoires traditionnels, il atteint le même niveau et, surtout, n'entraîne pas de troubles gastro-intestinaux ni d'autres effets secondaires ! Chaque jour, d'innombrables personnes ressentent le soulagement que procure le curcuma sur les douleurs musculaires et articulaires. Son effet a été démontré dans de nombreuses études. Ainsi, un bon extrait de curcuma a augmenté la distance de marche sans douleur en cas d'arthrose du genou de 20% après 1 mois et de 245% après 3 mois de prise.

Bon pour le foie

Le curcuma favorise également le fonctionnement du foie grâce à son effet anti-inflammatoire. En plus, le foie produit une bile plus abondante et de meilleure qualité liquide, ce qui améliore la digestion des graisses, prévient la formation de calculs biliaires et l'inflammation des voies biliaires. Il favorise également la détoxification du foie et protège mieux les tissus hépatiques contre les substances toxiques telles que les additifs, les toxines industrielles et environnementales. Le curcuma inhibe aussi clairement la stéatose hépatique

non alcoolique. Cependant, le curcuma doit être évité en cas de calcul biliaire bloqué.

Prévention des maladies cardiovasculaires

Le curcuma peut également réduire les niveaux de cholestérol et de triglycérides grâce au métabolisme optimal des graisses mentionné ci-dessus. Ajoutez à cela l'effet anti-inflammatoire sur la paroi vasculaire et un effet anticoagulant naturel et vous comprendrez qu'un bon extrait de curcuma contribue également à protéger contre les maladies cardiovasculaires.

Immunomodulateur

Le curcuma améliore la qualité de notre immunité, ce qui peut notamment freiner les réactions auto-immunes contre les tissus propres à l'organisme. Le curcuma, par exemple, est prometteur dans l'inhibition des maladies inflammatoires auto-immunes de l'intestin (Crohn, Colitus ulcerosa). Pensez ici à la combinaison avec la vitamine D et les acides gras oméga-3 ! Les études sur animaux ont déjà largement démontré que le curcuma ralentit le développement des cellules cancéreuses et limite considérablement la croissance des tumeurs déjà existantes.

Moins déprimé, plus clair d'esprit

Le curcuma a également un important effet protecteur sur les cellules du cerveau. Ainsi, une étude a démontré qu'en cas de dépression, il fonctionnait aussi bien que le médicament fluoxétine et était bien toléré. Le curcuma contribue également à une bonne mémoire et à une bonne concentration, ainsi qu'à la prévention et au ralentissement de la maladie d'Alzheimer grâce à son effet protecteur sur les cellules nerveuses : dans les pays où le curcuma est largement utilisé comme épice, la maladie d'Alzheimer est 4 fois moins fréquente. Le curcuma peut également aider à ralentir avec succès les maladies neurodégénératives telles que la sclérose en plaques et la maladie de Parkinson.

Multiple

Grâce à son large effet antioxydant et anti-inflammatoire, une bonne préparation de curcuma peut également être utilisée avec succès en cas de :

- hypertrophie bénigne de la prostate
- affection de la rétine (rétinopathie, dégénérescence maculaire)
- prédiabète : freine l'évolution en diabète

- l'inhibition des complications diabétiques : dommages aux vaisseaux sanguins, aux reins, aux yeux, au cerveau et aux nerfs.

Garantir l'efficacité!

Les curcuminoïdes anti-inflammatoires du curcuma présentent un inconvénient : ils ne sont pas facilement absorbés. Ceux qui veulent simplement utiliser la poudre de curcuma doivent en consommer de très grandes quantités. Pour un effet optimal, il faut donc une préparation de curcuma dont les curcuminoïdes sont bien absorbés et surtout sans danger (!). Par conséquent, il faut absolument éviter les préparations à base de curcuma avec l'émulsifiant synthétique polysorbate 80. Evitez également les préparations de curcuma contenant des concentrés de poivre noir, surtout si vous prenez des médicaments : ceux-ci peuvent provoquer des interactions. Idéale est la technique naturelle et sûre dérivée de l'Ayurveda, par laquelle la liaison avec la phosphatidylcholine de la lécithine de tournesol (en un soi-disant « phytosome ») augmente la capacité d'absorption des curcuminoïdes par un facteur de 35! L'efficacité de cette forme a été démontrée dans pas moins de 35 études correctement réalisées et contrôlées par placebo.