

CURCUMA

Si vous saviez tout le bien que fait le CURCUMA, vous ne voudriez pas passer une seule journée sans en avaler. Cette épice est originaire de l'île de Java mais on l'a cultivée partout dans le sud-est asiatique; elle a donc été très étudiée et plusieurs études ont prouvé que le curcuma prévient la formation de caillots sanguins, son huile essentielle lutte contre les infections fongiques, d'autres ont prouvé un effet anti-inflammatoire, anti-oedémogène et anti-arthritique et une diminution significative des pierres dans les reins; d'autres tests ont prouvé que le curcuma abaisse le taux de glucose sanguin, lutte efficacement contre le cancer, protège le foie contre les toxines et réduit le taux de cholestérol. Cependant, je vous conseille fortement qu'en cas de calculs biliaires ou d'obstructions des voies biliaires de consulter un médecin

Cette épice contient de la curcumine (qui est cholagogue) de l'huile essentielle avec 1% de camphre et le reste de curcumine et du zingibérène et turmérone. Le curcuma est donc anti-coagulant et protège le cœur, bactéricide, antioxydant, antibactérien, cholagogue et intervient bien dans les insuffisances et congestions hépatiques, provenant de malaria et syndrome du colon irritable et aussi lutte contre la cellulite. La meilleure façon d'en profiter et de l'utiliser en cuisine; dans le curry, il est ajouté aux plats dits orientaux. Sachez que la poudre vendue sous le nom de curry est un mélange d'épices dont les composantes changent selon les régions ou les pays du sud-est asiatique. Saveur un peu acre et poivrée. Attention, colore en jaune

VOICI UNE COMPOSITION DE CURRY:

3 cuillères à soupe de racine de curcuma

1 cuillère à soupe des épices suivantes: poudre de gingembre, de fenugrec, de piments de Cayenne, de cumin.

Mettre ces poudres bien mélangées dans une boîte opaque et bien sûr, qui se ferme.

Rangez de préférence à l'abri de la lumière.

Puissant anti-oxydant (antitumoral) anti-inflammatoire (cholagogue et cholérétique) hépato-protecteur, bactéricide, anti-cholestérol, parasiticide, analgésique externe, antiviral, fluidifiant sanguin, stimulant circulatoire, emménagogue: système immunitaire, cardio-vasculaire, tégumentaire, arthrites, rhumatismes, douleur musculaire, tendinite, diarrhées, dysenteries amibiques, atonie digestive, inflammation foie et vésicule; contient vitamine A et C, potassium, huiles volatiles

Le curcuma contient plus d'une douzaine de composés phénoliques appelés curcuminoïdes qui produisent différents effets bénéfiques pour la santé. Ils fonctionnent comme de puissants antioxydants, une propriété significative à la lumière des nouvelles recherches suggérant que l'un d'entre eux, la curcumine, a d'importantes propriétés anticancéreuses. Le curcuma ou safran des Indes ou safran bourbon, en latin *Curcuma longa* est le rhizome d'une plante herbacée de la même famille que le gingembre. Extraite du rhizome de la plante, la poudre de curcuma a longtemps été utilisée en Asie du sud-est pour renforcer la saveur des aliments et les conserver. Elle a une saveur poivrée et amère. On la connaît surtout pour sa

couleur jaune brillant et elle est souvent utilisée pour remplacer le safran. Elle donne leur couleur jaune au curry et à la moutarde. Le curcuma est utilisé depuis de longues années en médecine traditionnelle, notamment en Inde, pour traiter toute une variété d'indispositions incluant problèmes gastro-intestinaux, inflammation, maux de tête, infections et rhumes.

Le curcuma est déjà mentionné dans un herbier assyrien datant d'environ 600 ans avant Jésus-Christ. Il est également cité dans le traité du célèbre médecin grec Dioscoride «Sur la matière médicale». Un puissant antioxydant La curcumine, extraite du curcuma, est un puissant antioxydant qui apporte une protection efficace contre les lésions occasionnées par les radicaux libres. En 1995, des travaux scientifiques ont montré qu'une alimentation contenant de la curcumine diminuait le stress oxydatif. Des chercheurs indiens ont montré que la curcumine inhibe la peroxydation lipidique et neutralise les radicaux superoxyde et hydroxyle. Deux autres études ont été publiées en 2000. Dans la première, les chercheurs ont montré qu'un contact prolongé des cellules endothéliales d'une aorte de bovin avec de la curcumine renforçait la résistance cellulaire aux lésions oxydatives.

Dans une investigation séparée, les chercheurs ont découvert que la curcumine diminuait le stress oxydatif induit dans le foie de souris par du trichloréthylène. Ils en ont conclu que les effets bénéfiques de la curcumine semblaient dériver de sa capacité à freiner l'augmentation des niveaux cellulaires de peroxydation, un composant associé à l'utilisation de l'oxygène par les cellules.

La curcumine abaisse les niveaux de cholestérol. L'oxydation des LDL, le «mauvais» cholestérol, joue un rôle important dans le développement de l'athérosclérose. Depuis quelques années, les capacités de la curcumine à diminuer les niveaux de cholestérol sont largement étudiées.

Ainsi, les taux de cholestérols d'animaux nourris avec de petites doses de curcumine ont chuté de 50% par rapport à ceux d'animaux n'ayant pas reçu de curcumine. Le nutriment réduit est niveau de cholestérol en interférant sur son absorption intestinale en augmentant l'excrétion des acides biliaires.

En 1992, une étude indienne a montré que chez 10 volontaires prenant de la curcumine, les niveaux bénéfiques de HDL ont augmenté de 29% en seulement sept jours. Dans le même temps, le cholestérol total diminuait de 11,6% et la peroxydation lipidique était réduite de 33%.

En janvier 1997, le Journal of Molecular Cell Biochemistry rapporte que la curcumine a démontré in vivo sa capacité à diminuer les taux de cholestérol total et de LDL cholestérol ainsi qu'à augmenter le taux de HDL cholestérol dans le sérum. Les recherches se sont poursuivies et la capacité de la curcumine à diminuer les taux de cholestérol sanguin a été soulignée dans le numéro d'avril 1998 de Molecular Cell Biochemistry.

CHOLESTEROL

Un an plus tard, des chercheurs rapportent que l'extrait de curcuma peut exercer un effet

protecteur dans la prévention de la lipo-péroxydation des membranes sub-cellulaires. En Espagne, des médecins ont donné à 18 lapins une alimentation riche en cholestérol pour induire une athérosclérose. Ils les ont ensuite divisés en trois groupes : le premier a reçu 1,66 mg de curcumine par kilo de poids, le second 3,2 mg et le troisième a servi de groupe témoin. Après 7 semaines, les chercheurs ont constaté que dans le groupe nourri avec la dose la plus faible de curcumine, la sensibilité des LDL à l'oxydation avait diminué et les deux groupes supplémentés avaient de plus faibles niveaux de cholestérol.

CANCERS

A Taiwan, des médecins ont récemment obtenu des résultats prometteurs dans la première étude clinique définie pour examiner les effets d'une supplémentation en curcumine chez des patients à haut risque de cancer. Sélectionnés sur la base d'histologies de tissus (analyses microscopiques de la structure des tissus), tous les patients étaient malades ou dans un état indiquant qu'ils étaient susceptibles de développer un cancer.

Ce groupe incluait des patients ayant des croissances tissulaires pré malignes ou d'autres situations à haut risque telles qu'une structure anormale des tissus de l'intestin, de l'estomac, de la cavité buccale, de la vessie, de l'utérus ou de la peau. Cette étude, qui a duré trois ans, a enrôlé 25 patients (13 hommes et 12 femmes) âgés de 36 à 77 ans. Tous ont reçu un traitement avec de la curcumine pendant trois mois à des doses différentes. Ils ont été divisés en cinq groupes recevant quotidiennement les doses suivantes : 500 mg (six patients), 1000mg (six patients), 2000 mg (quatre patients) et 8000 mg (trois patients).

Cette étude a fourni différents résultats importants. D'abord, toutes les doses utilisées se sont révélées sans toxicité pour les participants signifiant que des doses aussi élevées que 8000 mg quotidiens pendant trois mois étaient bien tolérées par des individus à haut risque. Deuxièmement, l'étude a démontré que la curcumine a un effet chimioprotecteur contre le cancer de l'homme. A titre d'exemple, des améliorations histologiques ont été observées chez sept des vingt-cinq participants (28%) après la période des trois mois de traitement. Enfin, aucune différence entre les bénéfices apportés par les différentes doses n'est apparue. 500 mg semblaient donner des résultats identiques à 4000 mg. Curieusement, avec la dose la plus élevée, 8000 mg, aucune amélioration n'a été observée chez les patients. Ces résultats semblent suggérer qu'une dose trop élevée de curcumine n'agit pas ou qu'il y avait trop peu de patients (seulement trois ont reçu cette dose) pour constituer un échantillon statistiquement significatif.

Ces résultats sont prometteurs et les chercheurs estiment que de plus vastes études sont nécessaires pour confirmer l'effet thérapeutique de la curcumine sur des lésions tissulaires spécifiques. La curcumine aide à prévenir la croissance des tumeurs. Selon de récents travaux de recherches, la curcumine possède différentes qualités pouvant en faire un agent anticancéreux important. La plus importante de ces qualités est sa capacité antioxydante de neutraliser les radicaux libres. Les radicaux libres peuvent léser différents composants des cellules y compris l'ADN. L'effet protecteur de la curcumine contre les dommages radicalaires sur les lipides de l'ADN peuvent servir de mécanisme significatif pour aider à réduire le risque de cancer chez certains individus.

Un certain nombre de données montrent que la curcumine pourrait inhiber l'incidence et la progression de tumeurs du sein. Dans une expérience, 54 rats ont été soumis à des radiations pour induire le développement d'un cancer. Un groupe d'animaux a reçu ensuite de la curcumine alors que l'autre groupe ne recevait rien. Les résultats ont montré une incidence de tumeurs mammaires beaucoup plus faible (18,5%) chez les animaux supplémentés que dans le groupe témoin (70,3%). De plus, le développement de la tumeur était retardé de six mois dans le groupe ayant reçu de la curcumine. De surcroît, la proportion d'adénocarcinomes était moitié moins importante dans ce groupe que dans le groupe témoin.

Des chercheurs ont suggéré que la curcumine inhibe la croissance des cellules tumorales par des moyens provoquant l'apoptose ou mort cellulaire et que les gènes associés à la prolifération cellulaire et à l'apoptose pourraient avoir une action chimiopréventive⁹. D'autres travaux émettent l'hypothèse que la capacité de la curcumine à neutraliser les radicaux libres et à inhiber l'oxyde nitrique (un composé impliqué à la fois dans l'inflammation et dans le cancer) pourrait expliquer ses activités. Dans une étude, on a montré que la curcumine neutralise directement l'oxyde nitrique et diminue les quantités de nitrate formé par réaction entre l'oxygène et l'oxyde nitrique. De façon contradictoire, d'autres chercheurs indiquent que l'action de la curcumine ne semble pas liée à l'apoptose ni à aucun changement dans l'expression des gènes reliés à l'apoptose. Par ailleurs, des chercheurs de l'Université du Texas ont démontré que l'inhibition de la tumeur semble corrélée à celle de l'activité de l'ornithine décarboxylase par la curcumine, la surexpression de l'ornithine décarboxylase étant impliquée dans le cancer.

Mais les effets anti-cancer de la curcumine ne sont pas limités au cancer du sein. Dans deux études récentes, des chercheurs de l'Université Columbia de New York ont examiné les qualités thérapeutiques potentielles de la curcumine contre le cancer de la prostate. Les chercheurs avaient découvert que la curcumine avait une forte capacité à inhiber in vitro la prolifération de cellules cancéreuses de prostates en interférant avec l'activité des protéines de signalisation, caractéristique des processus de croissance¹¹. Plus récemment, les chercheurs ont étendu leurs travaux pour savoir s'ils pouvaient obtenir des résultats similaires sur un modèle animal. Les chercheurs ont constaté que les cellules cancéreuses de prostate injectées de façon sous-cutanée dans des souris nourries pendant six semaines avec une alimentation contenant 2% de curcumine, étaient incapables de se développer largement et subissaient une nette apoptose.

La capacité de la curcumine à inhiber la carcinogenèse chimique pourrait également servir à réduire la croissance tumorale. Les carcinogènes sont des produits chimiques qui transportent un risque élevé de produire des lésions tissulaires pouvant conduire à un cancer. Dans une étude animale, on a montré que la curcumine pouvait inactiver toute une série de ces carcinogènes chimique avant qu'ils ne causent des dommages cellulaires. Cette expérience a également démontré qu'une supplémentation avec de la curcumine peut jouer un rôle protecteur contre la formation de tumeurs.

Pour évaluer l'efficacité de la curcumine comme agent anti-carcinogène, son effet a été

comparé à celui d'autres composants et extraits de plantes sur le carcinome buccal squameux. Des lignées cellulaires ont été cultivées pendant 72 heures. Ensuite, le nombre de cellules a été compté pour déterminer leur prolifération et leur croissance. Les chercheurs ont constaté que la curcumine était considérablement plus puissante que la génistéine ou la quercétine pour inhiber ce type de cancer. Seule, la cisplatine, une substance à base de platine également testée dans cette étude, s'est révélée plus efficace.

PATHOLOGIES OPHTALMIQUES

L'uvéite antérieure chronique est une inflammation de la paroi vasculaire de l'œil et plus particulièrement de la région comprenant l'iris. 375 mg de curcumine trois fois par jours ont été administrées par voie orale pendant douze semaines à 53 patients ayant une uvéite antérieure chronique. 21 patients ont arrêté l'étude pour des raisons diverses. Après 12 semaines de traitement, les symptômes étaient améliorés chez 90% des patients ayant terminé l'étude.

Dans une autre étude, 32 patients souffrant d'une uvéite antérieure chronique ont été divisés en deux groupes. L'un a reçu simplement de la curcumine, l'autre une combinaison de curcumine et d'un traitement antituberculeux. De façon étonnante, tous les patients traités avec la seule curcumine ont constaté une amélioration contre 86% de ceux ayant reçu le traitement combiné. Les chercheurs ont conclu que la curcumine était aussi efficace qu'une corticothérapie, seul traitement chronique actuellement disponible pour traiter l'uvéite antérieure chronique. Ils ont ajouté que l'absence d'effets secondaires de la curcumine était son plus grand avantage par rapport aux corticostéroïdes

Une étude menée sur des rats et des lapins a montré que la curcumine inhibait efficacement la formation de la cataracte chimiquement induite, même à de faibles doses. Cette même étude a également montré, pour la première fois, que ce type de cataracte induite pouvait s'accompagner d'une apoptose des cellules épithéliales de l'œil et que la curcumine pourrait diminuer cet effet apoptotique.

Pour évaluer la curcumine comme traitement potentiel de la cataracte, des chercheurs ont nourri deux groupes de rats avec une alimentation contenant de l'huile de maïs ou une combinaison d'huile de maïs et de curcumine pendant 14 jours. Ils ont ensuite extrait les cristallins pour examiner la présence de peroxydation lipidique. Les chercheurs ont constaté que les cristallins des rats traités avec la curcumine étaient beaucoup plus résistants à l'opacification induite que ne l'étaient les cristallins des animaux témoins.

En vous connectant à ce site édité et mis en ligne par Josyane JOYCE vous accédez à un contenu protégé par la loi, notamment par les dispositions du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur n'autorise qu'un usage strictement personnel des données, informations ou contenu auquel vous accédez, limité à un enregistrement temporaire sur votre ordinateur aux fins d'affichage sur un seul écran ainsi que la reproduction, en un unique exemplaire, pour copie de sauvegarde ou impression sur papier. Toute autre utilisation est soumise à notre autorisation expresse préalable. En poursuivant votre visite de notre site

vous acceptez de respecter les restrictions ci-dessus. Droits de reproduction et de diffusion réservés © Josyane JOYCE. La loi du 11 mars 1957 interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant causes, est illicite et constitue une contre façon sanctionnée par les articles 425 et suivants du code pénal.

www.josyanejoyce.com