

CURCUMA (CURCUMA LONGA)

Définition :

Le curcuma est une plante vivante originaire d'Asie du Sud, principalement connue pour sa racine de couleur orange vif. Très utilisé en cuisine, il est également apprécié pour ses nombreux bienfaits en médecine naturelle. La curcumine, son principal composant actif, est à l'origine de ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes.



Bienfaits du curcuma :

- Apporte un soutien digestif et apaise les inflammations.
- Aide à renforcer les défenses naturelles .
- Protège les cellules grâce à ses antioxydants puissants.
- Idéal pour les cures de détox et de bien-être global.

Utilisations :

- Cuisine : Le curcuma est l'un des ingrédients phares de la cuisine indienne et asiatique, et se marie bien dans les plats, les currys et les soupes.
- Infusion : Consommé en tisane, le curcuma aide à apaiser les douleurs et à renforcer l'immunité.
- Complément alimentaire : Disponible en gélules ou capsules, le curcuma est souvent associé à la pipérine (issue du poivre noir) pour améliorer son absorption.

Propriétés médicinales :

- Anti-inflammatoires : Soulage les douleurs articulaires, les maux de dos, et les inflammations chroniques.
- Antioxydant : Protège les cellules des radicaux libres et aide à prévenir le vieillissement prématuré.
- Digestif : Stimule la production de bile, favorise la digestion et réduit les ballonnements.
- Immunitaire : Renforce les défenses naturelles et aide à combattre les infections.
- Détoxifiant : Soutient le foie dans l'élimination des toxines, idéal pour les cures détox.

