

CURCUMA



Résumé

L'huile essentielle de curcuma stimule en douceur la digestion et intervient comme réparatrice et protectrice du système digestif. Elle apaise les inflammations, remontées acides et ulcérations. En application locale, elle se montre efficace contre les aphtes, stimulante des glandes digestives, elle agit notamment sur le foie, le régénère et fluidifie la bile. En cuisine, le curcuma est souvent présent dans les plats exotiques, parfois associé au gingembre.

Synthèse



| | | | | |
|---------------------------------|----|-----|---|---|
| Digestion difficile, aérophagie | + | +++ | + | + |
| Parasitoses | ++ | ++ | | |
| Peau abimée | | +++ | | |
| Mycoses et verrues | | ++ | | |
| Inflammation généralisée | + | +++ | + | + |

Descriptif

Curcuma vient de l'arabe *kourkoum* puis de l'espagnol *cúrcuma*. *Longa* est un mot latin signifiant « long » et *alismatifolia* « à feuilles d'alisma » qui est le plantain d'eau.

Le curcuma est une plante vivace, herbacée, à courtes tiges qui peut atteindre une taille de 1 mètre. Elle possède de nombreux rhizomes aromatiques, ellipsoïdes ou cylindriques, de couleur jaune à orange à l'intérieur.

Ses larges feuilles, oblongues ou elliptiques, lancéolées, sont alternées et réparties en deux rangées. Elles sont uniformément vertes, jusqu'à 50 cm de long et large de 7 à 25 cm.

Ses épis peuvent mesurer jusqu'à 20 cm. Ses fleurs sont stériles, mais le bouturage spontané des rhizomes permet la propagation.

La poudre de curcuma possède de nombreuses vertus médicinales connues depuis longtemps par les Chinois et les Indiens. C'est probablement le plus puissant anti-inflammatoire naturel, elle est utilisée comme anti-dépresseur et joue probablement un rôle protecteur contre la maladie d'Alzheimer et contre les cancers (rein, colon, poumon, sein, ovaire, sang). Le curcuma est ce qu'on appelle un "anti-inflammatoire systémique", c'est-à-dire qu'il agit dans tout le système pour calmer l'inflammation. De nombreuses études existent au sujet du curcuma et des inflammations de type arthrose, ostéoarthrite, polyarthrite rhumatoïde...

L'action anti-inflammatoire du Curcuma peut être décuplée avec l'utilisation conjointe du gingembre et du fenugrec.

Le Curcuma aide à détoxifier, à cicatrifier le foie, les intestins et l'estomac. C'est un puissant dépuratif sanguin, très efficace contre les excès de cholestérol, le diabète...

Elle possède en effet une teneur importante en anti-oxydants. Si l'on compare les populations indiennes et occidentales, on observe une nette différence du nombre de personnes atteintes par ces cancers au même âge, jusqu'à 10 fois moins. La curcumine, composant actif du curcuma, fait l'objet d'études pour confirmer son rôle, sachant qu'un Indien consomme presque 2 g par jour de poudre de curcuma. L'association avec le poivre contenant la pipérine décuplerait son action car elle augmente son absorption de 154 %. Le curcuma doit être mélangé à de l'huile végétale pour être dissout. Les feuilles sont employées pour soigner les furoncles et pour purifier le foie.

En tant qu'antioxydant majeur, il protège nos cellules, notre ADN contre les agressions des radicaux libres. Ceci est un effet supérieur à d'autres antioxydants puissants comme la vitamine E ou le bêta-carotène.

La teinture jaune orangé des costumes des moines bouddhistes se fait traditionnellement à base de curcuma.

Les jeunes pousses et les fleurs de Curcuma longa sont employées dans la cuisine thaï tandis que les feuilles servent à parfumer les poissons en Indonésie.

On lui prêterait aussi des vertus aphrodisiaques.

Propriétés

Le Curcuma possède les propriétés suivantes :

- Cholérétique, stimulante hépato-biliaire +++ : Facilite la digestion et stimule la sécrétion de bile.
- Tonique, digestive, carminative ++ : Participe à réduire la formation des gaz intestinaux et à les expulser.
- Antiparasitaire intestinale ++ : Elle est active contre les vers intestinaux (ascaris, oxyures...).
- Antibactérienne : Des études montrent notamment une action sur le Staphylocoque doré et sur Listeria monocytogenes.
- Antioxydante ++ : Aide la peau à lutter face au stress oxydatif, responsable du vieillissement prématuré.
- Cicatrisante ++
- Améliore le teint de la peau.
- Active contre les pellicules.
- Amène vers l'acceptation du présent et de l'instant : "Carpe diem".
- Facilite la prise de décisions et apporte la confiance pour les assumer.
- Aide à voir le bon côté des choses de la vie , à optimiser.

Indications

- Troubles digestifs, aérophagie, gaz intestinaux
- Insuffisances digestives et hépatobiliaires
- Troubles du côlon, colites
- Vers intestinaux
- Teignes
- Mycoses

- Verrues
- Dépression, passage à vide, baisse de moral, peur du changement
- Inflammations telles que arthrose, polyarthrite rhumatoïde, tendinites
- Huile essentielle intéressante dans la lutte contre le Staphylocoque doré multi-résistant (fréquent dans les infections nosocomiales)

Voies d'administration

- Voie interne: Oui sur avis médical. Peut-être utilisé en cuisine notamment
- Voie cutanée: Oui (à diluer)
- Diffusion: Oui, sur avis médical
- Inhalation: Non
- Bain: Oui

Exemples d'utilisation

Voie interne

Cuisine : 1 à 3 gouttes dans une préparation

Aérophagie : Sur avis médical, 1 goutte d'HE de Curcuma sur un comprimé neutre, à ingérer 2 fois par jour pendant 5 jours max.

Voie cutanée

Aérophagie : 1 goutte d'HE de Curcuma dans 4 gouttes d'HV à appliquer sur le ventre en massage circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre, 2 fois par jour pendant 5 jours maximum.

Cicatrice (pour + 6 ans) : 1 goutte de Curcuma dans 4 gouttes d'HV à appliquer sur la cicatrice. À renouveler 1 à 2 fois par jour sur 5 à 7 jours.

On peut aussi utiliser la synergie suivante (pour + 6 ans) : 1 goutte d'HE de Curcuma, 1 goutte d'HE de Carotte, 1 goutte d'HE de Tea Tree et 5 gouttes d'HV de Macadamia. Appliquer le mélange sur la cicatrice le soir pendant 10 jours.

Digestion difficile : Diluer 1 goutte d'HE de Curcuma dans 4 gouttes d'HV à appliquer sur le ventre en massage circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre, 2 fois par jour pendant 5 jours maximum.

Diffusion

La diffusion est possible pour une relaxation ou moment de détente. A renouveler potentiellement plusieurs fois par semaine.

Inhalation

A éviter.

Bain

En mélange dans la base dispersible pour le bain. Verser le mélange dans l'eau chaude du bain. Respirer et se détendre.

Pour la maison

Sans objet.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

HE de Thym à thujanol, Ail (purifiant intestinal), Anis, Fenouil, Basilic tropical (action digestive), HE de Bois de rose, Thym à thujanol (assainissant urinaire), HE de Tea tree, Manuka, Palmarosa, Laurier (assainissant, purifiant), Bois de Hô, Myrte verte, Encens, Rose de Damas (action anti-âge), HE d'Eucalyptus radié, Géranium d'Egypte, Cade, Bay St Thomas...

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents.
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante.
- Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 3 ans.

Risques d'utilisation

Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).

- Neurotoxique
- Irritante pour les voies respiratoires
- Contre-indiqué si problèmes d'obstruction biliaire
- Peut interagir avec un traitement anticoagulant, cyclosporine et certaines chimiothérapies
- Allergènes : Limonène, linalol
- Dangers : H226, H304, H317, H411

Ne pas confondre

Ne pas confondre Curcuma longa (ou Curcuma domestica) avec d'autres espèces de Curcuma telles que : Curcuma mangga, Curcuma xanthorrhiza (Curcuma javanais), Curcuma zedoaria (Curcuma zédoaire).

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique: Curcuma longa
- Autres noms: Safran des Indes
- Famille: Zingibéracées
- Origine: Inde, Sri Lanka, Indonésie, Madagascar
- Partie de la plante: Rhizomes
- Méthode d'extraction: Distillation à la vapeur
- Toxicité: Modérée
- Rendement:
- Récolte: La plantation se fait en général dès le mois de février. La période peut s'étendre jusqu'à mai. La floraison a lieu en période estivale de juin à septembre. La récolte des rhizomes de curcuma peut commencer quand la

- tige commence à sécher. Cela se produit environ 7 à 8 mois après la plantation.
- CAS: 84775-52-0

Caractéristiques biochimiques

En général, la composition est proche de :

- α -tuméronone + ar-tuméronone : 25 à 48 %
- β -tuméronone : 15 à 38 %
- ar-curcumène + β -sesquiphellandrène : 2 à 10 %
- β -phellandrène : 2 à 10 %

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0.925 à 0.965
- Indice de réfraction à 20°C : 1.470 à 1.517
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -30° à +6°
- Point éclair : +60°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide
- Couleur : jaune pâle à jaune foncé
- Odeur : fraîche, boisée, épicée

Respecter les précautions d'emploi des huiles essentielles. Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin. Les huiles essentielles ne sont pas des médicaments et ne peuvent en aucune façon se substituer à une prescription médicale. Les informations données sur le site ne font pas office de prescription, elles restent des données à titre informatif, elles n'engagent en rien notre responsabilité et ne remplacent pas les conseils d'un spécialiste. Le texte, les propriétés connues, les exemples d'utilisations et les voies d'administrations décrites sur cette fiche sont des informations générales tirées de bibliographies faisant autorité dans le milieu des huiles essentielles et de l'aromathérapie. Vous trouverez sur ce site une bibliographie listant des ouvrages de référence et des articles de recherche scientifique.

Les huiles essentielles sont sensibles aux rayonnements UV ainsi qu'à l'évaporation progressive de leurs constituants. Il est donc impératif de conserver vos huiles essentielles dans un flacon en verre coloré ou en aluminium à fermeture étanche à une température comprise entre 5°C et 40°C.