

# Valeur thérapeutique du curcuma

■ Par le Dr Shahid Nasim

« C'est une herbe contre toute souffrance », dit un proverbe bien connu en Inde. Le curcuma (*Curcuma longa*), est une plante dont le rhizome (tige souterraine), est considéré dans les régions tropicales et subtropicales de l'Asie comme un remède universel. Qu'en est-il réellement ?

## Une épice appréciée

Le rhizome du curcuma, une fois déterré, est pelé, séché puis réduit en poudre. De couleur jaune pâle, il est une des plantes médicinales les plus reconnues grâce à ses vertus préventives. Les médecines traditionnelles de Chine, d'Inde (Ayurveda), de Thaïlande et d'Indonésie l'utilisent depuis des siècles pour stimuler la digestion et traiter les troubles qui y sont liés. La Curcumine est l'élément principal de la plante qui peut en contenir de 60 à 95% pour une racine d'excellente qualité. L'arrivée du curcuma en Europe correspond à celle du curry ramené des Indes, par les Britanniques au 19<sup>e</sup> siècle.

Le curcuma appartient à la famille du gingembre. Dans la cuisine occidentale, cette épice est surtout connue pour son goût piquant et en tant que composant du curry. En prévention, le curcuma peut être pris tous les jours dans les crudités, car il ne procure aucun effet indésirable.

## Une composition exceptionnelle

Le curcuma est remarquablement riche en vitamines et en minéraux, comme le fer et le manganèse. C'est donc une épice alcalinisante et par conséquent, efficace contre l'acidose tissulaire, souvent à l'origine des états inflammatoires.

## Une véritable panacée

On dénombre plus de 7000 références dans des publications scientifiques internationales, qui permettent de soigner près de 700 affections. Ce large éventail fait considérer le curcuma comme une **panacée**. Mais ses nombreuses vertus thérapeutiques, découlent toutes de ses propriétés exceptionnelles d'antioxydant, de fluidifiant

sanguin et de reminéralisant. Le curcuma est donc tout naturellement efficace contre les inflammations et les maladies de dégénérescence qui sont des maladies d'oxydation, de carences ou de pléthores.

• **La puissance anti-inflammatoire** du curcuma se révèle très efficace pour prévenir toutes les maladies qui se développent à partir d'une inflammation passant souvent inaperçue. Le curcuma peut ainsi soigner l'arthrose, les tendinites, les névralgies, les sciatiques. Dans les pays d'Asie, il est prescrit contre toutes les douleurs (musculaires, articulaires), les rhumatismes, la polyarthrite, l'artériosclérose, les complications cérébrales et coronariennes, les maladies neuro-dégénératives (Alzheimer, Parkinson). Des études ont montré qu'au cours des radiothérapies et chimiothérapie, l'association de la curcumine a permis de réduire les inflammations et les lésions de la peau.

Une autre étude comparative a montré que la curcumine a été aussi efficace qu'un anti-inflammatoire classique (phénylbutazone) dans



**Le Dr Shahid Nasim, oncologue est fondateur de Phytomisan ([www.phytomisan.com](http://www.phytomisan.com))**

**Le curcuma est remarquablement riche en vitamines et en minéraux.**

Composition du curcuma (pour 100 grammes)					
Énergie	354 Calories	Minéraux		Vitamines	
Eau	11.36 g	Calcium	183.00 mg	Vitamine A et B12	0.00 µg RAE
Protéine	7.83 g	Cuivre	603.00 µg	Vitamine B1	0.15 mg
Sucre	3.21 g	Fer	41.42 mg	Vitamine B2	0.23 mg
Sucre	3.21 g	Fer	41.42 mg	Vitamine B2	0.23 mg
Fibre	21.10 g	Magnésium	193.00 mg	Vitamine B3	5.14 mg
<b>Acides gras</b>		Manganèse	7.83 mg	Vitamine B6	1.80 mg
Total	9.88 g	Phosphore	268.00 mg	Vitamine B9	39.00 µg DFE
Omega 3	0.48 g	Potassium	2525.00 mg	Vitamine C	25.90 mg
Omega 6	1.69 g	<b>Autres</b>		Vitamine D	0.00 µg
Omega 9	1.66 g	Phytostérol	82.00 mg	Vitamine E	3.10 mg
Gras saturés	3.12 g	Curcumine	3888.80 mg	Vitamine K	13.40 µg

## En laboratoire, plusieurs études ont montré que le curcuma stimulait l'autodestruction des cellules cancéreuses.



© Swagun - Fotolia.com

le traitement de l'arthrite rhumatoïde. Quant au curcuma, des doses de 2 g par jour pendant 6 à 12 semaines ont produit des effets sur des personnes souffrant d'arthrose. Ces résultats confirment ceux obtenus au cours d'un essai préliminaire qui avait montré des effets bénéfiques de la curcumine sur la maladie de Crohn.

- **Les propriétés anti-oxydantes** donnent au curcuma de puissantes vertus préventives anticancers. En laboratoire, plusieurs études ont montré qu'en stimulant l'autodestruction des cellules cancéreuses (apoptose), le curcuma inhibe la progression tumorale dans l'organisme. La curcumine pourrait donc prévenir plusieurs types de cancers (poumon, côlon, estomac, foie, peau, sein, testicules, ovaires, oesophage, lymphomes et leucémie). Elle pourrait protéger également la muqueuse de l'estomac contre la bactérie *Helicobacter pylori*, responsable du cancer de l'estomac et accélérer la guérison des ulcères gastro-intestinaux. On constate d'ailleurs que dans les pays où la consommation du curcuma est quotidienne, les cancers sont moins fréquents que dans les pays occidentaux.

- **La richesse minérale** du curcuma permet de reminéraliser l'organisme et d'apporter une aide en cas de fracture et dans le traitement de l'ostéoporose. La curcumine, ingrédient actif pourrait enrayer partiellement une perte osseuse post-ménopausique chez les femmes en déficit d'œstrogène.

- **La capacité épuratrice** du curcuma est également reconnue. Cette plante est un puissant dépuratif sanguin, qui favorise la circulation du sang, car les pigments du curcuma protègent de l'oxydation les matières grasses du sang, dont le cholestérol, qu'il contribue à diminuer. Le curcuma pourrait donc prévenir des risques de maladies cardiovasculaires. L'Organisation mondiale de la Santé reconnaît l'efficacité du curcuma pour stimuler la digestion et traiter la dyspepsie, c'est-à-dire des troubles digestifs (maux d'estomac, nausées, perte d'appétit ou ballonne-

ments). Il agit avec les enzymes du foie responsables de la détoxification, pour faciliter l'élimination de certains toxiques comme l'arsenic et ceux liés à la prise de médicament. Il est efficace aussi pour protéger des infections respiratoires (bronchites, asthme, otite, grippe, rhume, maux de gorge, angine) et protège l'ensemble des organes (intestins, foie, estomac, reins, pancréas). Enfin, il participe à la régénération des cellules hépatiques (alcool, polluants ...) et au renforcement du système immunitaire, en permettant d'éviter les maladies infectieuses (virus, bactéries) et en favorisant la croissance des globules rouges et blancs.

- **En usage externe**, le curcuma peut être appliqué en cataplasme pour soigner des pathologies comme l'eczéma, le psoriasis ou les mycoses.

### Affections où le curcuma est efficace

- ✓ Troubles hépatiques et digestifs
- ✓ Assainisseurs contre bactéries et parasites
- ✓ Stimulant du système immunitaire et de la vitalité
- ✓ Anti-inflammatoire (arthrite, rhumatisme)
- ✓ Prévention et traitement du cancer
- ✓ Rééquilibrant des systèmes (nerveux et sanguin)

### Un excellent produit naturel

La force incroyable du curcuma est qu'il permet une amélioration profonde du fonctionnement de tous les organes du corps et du métabolisme. Il protège donc efficacement l'organisme de nombreuses maladies et des pathologies chroniques. Mais, le curcuma pouvant augmenter l'action des médicaments anti-inflammatoires et anti-coagulants, doit être utilisé avec précaution en association avec ces médicaments. Ces conseils ne remplacent pas l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien. Si les symptômes persistent, il convient de consulter rapidement son médecin traitant. ■

*Le Dr Shahid Nasim, ancien Interne des hôpitaux, puis Chirurgien et Oncologue est également diplômé en médecine douce. Passionné par la santé et les médecines naturelles, il s'est demandé comment faisaient ses confrères, dans le passé, pour soigner les malades sans la chimie et les techniques modernes. Pour trouver la réponse à cette question, il s'est plongé dans la littérature ancienne et s'est inspiré des travaux des grands médecins dont le docteur Avicenne (980-1037).*

*Dans ces livres anciens, il a sélectionné plus de 300 plantes et a ensuite entrepris des recherches en reliant les connaissances anciennes et la science moderne. Après quatre*

*ans de travail, le Dr Nasim a établi la formulation de ses produits à base de plantes pour créer la gamme du Labo Phytomisan.*

*Conçus avec amour et respect, ces produits 100% naturels, non testés sur les animaux, sans parfum de synthèse et sans colorant, sont tous d'une excellente qualité biologique. Ils s'adressent à une clientèle à la recherche de produits efficaces pour apporter un soulagement, une détente et un bien-être au quotidien. Aujourd'hui les produits Phytomisan sont commercialisés dans plusieurs pays, notamment la France, l'Allemagne, l'Angleterre, le Maroc et le Canada.*

# Un excellent antioxydant : le Curcumisan Plus

■ Par le Dr Shahid Nasim

Le Curcumisan Plus du labo Phytomisan est le premier curcuma fermenté présenté en capsules. Associé à la grenade, l'olive et la nigelle noire, il est un complément alimentaire de grande valeur, confirmée par les mesures bioélectroniques réalisées par l'ABE<sup>(1)</sup>.



## Curcuma (*Curcuma Longa*)

Dans les monographies de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), l'utilisation du curcuma est recommandée pour traiter les problèmes digestifs et les maladies inflammatoires (rhumatismes, arthrite, arthrose) et les troubles cardio-vasculaires, comme l'ont montré les études épidémiologiques. Le risque de cancer peut-être contenu avec ces propriétés. A ce sujet, le curcuma sert à empêcher la formation des tumeurs et à prévenir du cancer. Le curcuma aide dans le traitement de l'ostéoporose et à enrayer une perte osseuse post-ménopausique chez les femmes en déficit d'oestrogène. Le curcuma en réduisant les radicaux libres, est un antioxydant naturel. L'activité anti-oxydante et anti-inflammatoire du curcuma, utile pour éviter la maladie d'Alzheimer, contribue au bon équilibre nerveux et mental.

## Grenade (*Punica Granatum*)

Elle a des effets anti-inflammatoires, antioxydants et antiprolifératives, qui ralentissent l'évolution des cellules cancéreuses. Particulièrement efficace contre le cancer de la prostate, elle aurait aussi un rôle protecteur contre le cancer du sein et du côlon. Son action sur les cas de cancer du sein et de la prostate s'explique par son effet régulateur sur les oestrogènes tandis que son action sur le cancer du côlon est activée par les tanins qu'elle contient et qui agissent par voie digestive. Ces effets lui viennent notamment de ses isoflavones (phyto oestrogènes) qui aident à réduire les cellules cancéreuses. Ce qui rend la grenade encore plus exceptionnelle, c'est qu'elle combine les effets des tanins et des flavonoïdes lui conférant ainsi une double action anti cancer.

## Olive (*Olea Europea Poudre*)

L'extrait de feuille d'olivier a des propriétés hypoglycémiantes, diurétiques légères et anti-oxydantes. Elle est utilisée également contre l'hypertension, le cholestérol, la fièvre et le surpoids (obésité).

## Nigelle noire (*Nigella Sativa Poudre*)

Les graines de nigelle noire (cumin) possèdent de nombreuses propriétés, puisqu'elles seraient analgésiques, antibactériennes, anti-inflammatoires, antifongiques, anti-hypertensives, anti-oxydantes, antispasmodiques, antivirales et antidiabétiques. Elles seraient aussi inductrices de l'interféron, protectrices des reins, Inhibitrices du facteur de nécrose tumorale (anti-TNFa). Elles auraient également une action positives sur les fonctions digestives, y compris la flore de l'intestin, grâce à la riche teneur en différents nutriments permettent de réduire considérablement le nombre de bactéries nuisibles et les troubles digestifs (douleurs gastriques et intestinales, flatulences...). Elles sont bénéfiques aussi sur les réactions allergiques (allergies à la poussière, aux pollens, l'asthme...).

Chaque jour nous sommes confrontés à divers désagréments : stress, fatigue et pressions qui nous assaillent, nous empêchant de profiter pleinement de la vie. Une cure de Curcumisan Plus peut contribuer à augmenter notre vitalité. La posologie habituelle de CURCUMISAN PLUS est de 2 à 4 gélules par jour au cours des repas. Elle peut être augmentée, selon les pathologies et les besoins, sans toutefois dépasser 9 gélules par jour. Une cure minimale de trois mois est conseillée pour rééquilibrer un organisme. ■

## NDLR.

**Je remercie vivement le Dr Shahid Nasim pour son offre d'échantillons de 8 gélules de Curcumisan Plus. Les adhérents qui désirent faire une cure doivent aller sur le site : [www.phytomisan.com](http://www.phytomisan.com), signaler être adhérent de l'ABE par le code **ABE16** et passer ensuite leur commande. Je souhaite le plus grand succès à la consommation de cet excellent produit.**

**Roger Castell.**

### (1) Mesures bioélectroniques du Curcumisan Plus parues dans le SV n°97 (décembre 2015)

Gélule Curcumisan	5,30	11,8	228	35,7	5,6	Très vitalisant et très minéralisant
-------------------	------	------	-----	------	-----	--------------------------------------

Laboratoire  
Phytomisan France  
14, Rue de l'ours  
68200 Mulhouse  
France  
Site web :  
[www.phytomisan.com](http://www.phytomisan.com)