



L'huile essentielle de curcuma : quelles sont ses vertus ?

L'huile essentielle de curcuma : quelles sont ses vertus ? L'huile essentielle de curcuma est obtenue après distillation à la vapeur d'eau de son rhizome séché. C'est une huile essentielle de couleur jaune pâle à jaune foncé qui dégage un parfum frais, épicé et puissamment boisé. Elle possède de nombreuses vertus pour la santé, le bien-être mais aussi la beauté des cheveux. Les rhizomes de curcuma sont composés de 3 à 6% d'huile essentielle. Cette huile essentielle possède de nombreuses qualités. Les vertus de l'huile essentielle de curcuma pour la santé En premier lieu, elle permet d'augmenter les sécrétions biliaires grâce à la curcumine qu'elle contient. Elle stimule la digestion et participe donc à l'apaisement des ballonnements ou constipations. Un pouvoir reconnu par la Commission E (autorité scientifique allemande) et l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Capable d'inhiber la bactérie *Helicobacter pylori*, le curcuma présente aussi des bénéfices en cas d'ulcères de l'estomac et du foie à raison de 3 grammes par jour. A noter également les effets bienfaiteurs du curcuma sur l'hyperlipidémie et le diabète de type 2, respectivement caractérisés par un taux anormalement élevé de mauvais cholestérol (LDL) et de sucres dans le sang. L'huile essentielle de curcuma pourrait atténuer ces taux élevés..Par ailleurs, dans une étude du Phytotherapy Research datée de 2001, la curcumine a diminué le taux de triglycérides chez des patients sujets aux pathologies coronariennes. Mais la vertu la plus intéressante et étudiée actuellement du curcuma, serait sa faculté à prévenir du cancer. Menés chez l'animal puis chez



l'Homme, deux travaux ont fait l'objet d'une publication dans le *Molecular Nutrition & Food Research* en juin 2008. Chez l'animal, la curcumine réduit le risque de lymphomes, de leucémie, de cancer du côlon, de l'estomac, du foie mais aussi de l'oesophage, de la peau et du sein. En Asie, dans les pays où la consommation de curcuma est supérieure à la moyenne mondiale, les incidences de certains cancers chez l'Homme (côlon, sein, prostate, poumons) sont très faibles. Autres points : seule ou en association avec une chimiothérapie, à raison de 8 grammes par jour, la curcumine a permis de freiner l'évolution de cellules tumorales localisées au niveau du pancréas. Une efficacité également repérée dans le cancer colorectal. Malgré ces résultats encourageants, la prudence reste de mise. L'efficacité de cette approche dans la prévention du cancer tient en effet à la prescription de forts dosages dont on ne connaît pas encore les effets à long terme. Le curcuma : l'atout bien-être Inhaler de l'huile essentielle de curcuma avant de se coucher permettrait de réduire l'angoisse, l'anxiété, le manque de confiance en soi, la nervosité et le sommeil difficile. Pour plus d'efficacité vous pouvez diluer dans de l'huile végétale quelques gouttes d'H.E. de curcuma pour vous masser le plexus solaire et la voûte plantaire. Egalement connu sous le nom de Arrowroots en indien, le curcuma peut entrer dans la composition de crème matifiante en raison de ses propriétés séborégulatrices. ©northernrf, FOTOLIA Le curcuma pour votre beauté L'huile essentielle de curcuma est un très bon antioxydant capillaire. Contre les cheveux gras, ternes, qui tombent, mélangez quelques gouttes d'H.E. dans votre shampooing neutre habituel. Vous redonnerez ainsi plus de volume et de vigueur à vos cheveux.. Source web Par : futura sciences