



Les bienfaits du curcuma

Les bienfaits du curcuma Racine de la famille des Zingibéracées, le curcuma est aussi un cousin du... gingembre. On leur reconnaît d'ailleurs un air de famille, grâce à leur forme commune. Mais alors, quels sont les bienfaits du curcuma ? Originaire d'Inde et de Malaisie, le curcuma est un rhizome à la belle couleur jaune orangé qui porte également le nom de « safran des Indes ». Utilisé dans de nombreux plats, essentiellement sous forme de poudre, il a d'innombrables vertus reconnues pour la santé. Cuisine : le curcuma et la curcumine Il est très utilisé en cuisine. Ainsi, avec le gingembre, la noix de muscade, la coriandre, la cannelle et le piment de Cayenne, le curcuma fait partie des ingrédients essentiels à un bon curry. Sa poudre d'un orange éclatant peut également colorer et épicer avec bonheur de nombreux plats. Dans le riz, les sauces, pour accompagner viandes et légumes cuisinés, saupoudrez en fonction de vos papilles et des recettes, cette poudre dorée. Vous ferez des merveilles. « Depuis des millénaires, cette racine est employée dans la médecine ayurvédique indienne », rappelle Laurence Benedetti, médecin nutritionniste. Et pour cause ! Son goût très fin n'est pas son seul atout. Elle est porteuse de nombreux bienfaits pour la santé grâce à un principe actif aux mille vertus : la curcumine. Les vertus du curcuma Petit tour d'horizon des bénéfices de cette épice du soleil : - Le curcuma exerce une action de détoxifiant hépatique, c'est-à-dire qu'il facilite la sécrétion et l'évacuation de la bile. Sa consommation facilite la digestion, notamment celle des graisses. « Il ne faut pas hésiter à en mettre dans un plat de fêtes



ou à en consommer le lendemain d'un repas très copieux. Vous lutterez ainsi contre l'indigestion », conseille Laurence Benedetti. - Le curcuma est un formidable antioxydant ! En effet, cette épice-racine neutralise les radicaux libres. En d'autres termes, elle agit comme une sorte d'« antirouille cellulaire », explique-t-elle : le curcuma évite à la cellule de vieillir prématurément. « Il est aussi reconnu pour son effet anticancer ». Petit truc : « ces actions antioxydantes sont d'autant plus efficaces que le curcuma sera associé à un corps gras, comme l'huile d'olive, à du poivre noir ainsi qu'à du gingembre », conclut-elle. - Le curcuma a également une action anti-inflammatoire, notamment au niveau des articulations. - Le curcuma protège le système cardiovasculaire en freinant les dépôts de graisses dans les artères. - Et enfin, ses propriétés antibactériennes alliées à celles anti-inflammatoires et antioxydantes en font un ingrédient de base pour divers soins de la peau (exfoliant, contre l'acné, masque, etc.). Source web par: futura sciences