



## Curcuma CAPSULE

ANTI-INFLAMMATOIRE  
Inflammation digestive

NPN 800003168

85 CAPSULES

425 mg/CAPSULE

Ingrédient				
Curcuma	rhizome	<i>Curcuma longa</i>	425 mg	Biologique
Capsules de cellulose végétale				

### POSOLOGIE

**INTERVENTION** : 4 capsules, deux fois par jour, pour 6 jours.

**TRAITEMENT** : 2 à 4 capsules, un à deux fois par jour pendant 6 semaines. Répéter au besoin.

### MODE D'EMPLOI

Prendre les capsules avec un peu d'eau tiède ou d'infusion. Pour ses effets sur la digestion, prendre avec les repas et combiner avec des lipides. Pour ses effets antioxydants et anti-inflammatoires, prendre entre les repas. Toujours prendre en combinaison avec des lipides pour favoriser l'absorption; huile d'olive, huile de lin, capsules d'Omega3 sont de bonnes combinaisons.

### MODE D'ACTION

Le curcuma est une tonique aromatique, moyenne amère, sucrée, riche en principes volatils. Il contient des phénols (curcuminoïdes, dont la curcumine), des huiles volatiles (zingibérène, tumérone, cinéol, curcuménol, terpinène), des vitamines (C, A, E), des principes amers, des polysaccharides, des résines et des minéraux (calcium, magnésium, potassium).

Ses principes actifs les plus identifiés et caractéristiques sont ses curcuminoïdes, plus spécifiquement la curcumine, un pigment jaune orangé. Par contre les recherches des dernières années suggèrent que l'action thérapeutique du curcuma tient à la combinaison de la curcumine, de ses huiles volatiles et de ses vitamines. On doit donc travailler avec du curcuma entier et non de l'extrait de curcumine. On le veut aromatique, amer et coloré.

Plante de base de la pharmacopée, le curcuma agit à la fois sur les processus digestifs (impactant positivement toutes les conditions qui découlent de troubles digestifs chroniques) et inflammatoires. Ses effets antioxydants agissent directement au niveau des parois cellulaires.

Dans le système digestif son action se décline sur plusieurs organes, influençant le foie, l'estomac et l'intestin. Plante hépatique, le curcuma est à la fois cholérétique et cholagogue (il modifie la qualité de la bile, la rendant plus abondante et plus fluide), hépatoprotecteur et anti-inflammatoire au niveau du tissu hépatique. Tonique digestif il est un remède de choix pour l'atonie digestive et pour les conditions de douleur et d'inflammation de l'estomac, comme les ulcères. Quant à son action sur l'intestin, de nombreuses recherches récentes ont identifié son effet calmant et guérissant pour les conditions de côlon irritable, de maladie de Crohn et de candidose. On l'utilise aussi dans les cas de parasitose, pour agir sur le terrain tout en travaillant avec des plantes antiparasitaires.

Anti-inflammatoire, c'est une plante systémique qui est étudiée pour ses effets sur la digestion mais aussi sur la peau, le système musculo-squelettique et pour ses effets de prévention dans les cas de cancer. De nombreuses recherches sont en cours afin de comprendre les

mécanismes d'action sur la prolifération et la prévention du cancer. Les pistes étudiées sont concentrées sur son action antimutagène, antioxydante, la protection des cellules en cas de chimiothérapie (réduction de la dégradation cellulaire) et la réduction générale de la condition inflammatoire qui est un terrain propice pour le développement des cancers. Toutes ces pistes sont intéressantes et nourriront des recherches pour les prochaines années.

### ASSOCIATIONS FAVORABLES

**BEDONDOUX** dans les cas de troubles gastriques.

**CAMOMILLE** et **MÉLISSE** en infusion pour l'inflammation de l'estomac.

**FENOUIL**, **CUMIN**, **CORIANDRE** en infusion pour l'atonie digestive.

**ACHILLÉE** en teinture dans les cas d'ulcères gastriques qui saignent.

**BARDANE** en infusion dans les cas de troubles ostéo-articulaires comme la tendinite et la bursite.

**ARTHRITHÉ** dans les cas de troubles ostéo-articulaires.

**COLONITHÉ** dans les cas d'irritation intestinale et de colite.

**PLANTAIN** en infusion dans les cas d'irritation intestinale.

**PARASITIX** dans les cas de parasitose.

### UTILISATIONS TRADITIONNELLES

**Système digestif** : ulcère gastrique, intestin irritable, dyspepsie, flatulences, hépatoprotecteur, colite, hépatite, jaunisse, atonie hépatique, nausée, mal des transports, parasitose, atonie digestive, prévention des calculs biliaires.

**Système ostéo-articulaire** : bursite, rhumatisme, entorse, douleur arthritique, fibromyalgie.

### HISTORIQUE

Originaire de l'Inde, le curcuma est une épice très utilisée dans la cuisine indienne et un ingrédient essentiel du curry. Le curcuma est une plante majeure de la tradition ayurvédique. Traditionnellement, on emploie le curcuma dans les cas d'indigestion, nausée, mal des transports, congestion hépatique, malaria, hypercholestérolémie, arthrite. En Chine, on se sert du curcuma pour soigner les douleurs provoquées par les crampes menstruelles et l'aménorrhée.

### CONTRE-INDICATIONS

Consulter un praticien de la santé si les symptômes persistent ou s'aggravent, en cas d'ulcère gastrique ou d'hyperacidité, en cas de calculs biliaires, d'occlusion biliaire, avant une chirurgie ou une extraction dentaire, avant d'utiliser durant la grossesse. Aucune contre-indication pour l'allaitement.

### INTERACTIONS

Consulter un praticien de la santé pour prendre avec des antiplaquetaires ou des anticoagulants.

## RÉFÉRENCES

- Barnes J., Anderson L.A., Phillison J.D. Herbal medicines, 2e édition. Londres (UK) : Pharmaceutical Press ; 2002.
- Béliveau Richard, Gingras Denis. Les aliments contre le cancer - Éditions Trécarré; 2005
- Bézanger L., Pinkas M., Torck M. Les plantes dans la thérapeutique moderne. Paris : Maloine ; 1986.
- Blumenthal, Goldberg, Brinckmann. Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs. Newton: Integrative Medicine Communications; 2000.
- Boon Heather, Smith Michael. The Complete Natural Medicine Guide to 50 most Common Medicinal Herbs; Toronto; Robert Rose; 2004
- Bradley Peter R. British Herbal Compendium. Volume 1. Bournemouth: BHMA; 1996.
- Brinker Francis. Herb Contraindications and Drug Interactions. Third Edition. Sandy: Eclectic Medical Publications; 2001.
- British Herbal Pharmacopoeia 1990. Volume 1. Bournemouth: BHMA; 1990.
- Bruneton Jean. Pharmacognosie: Phytochimie-Plantes Médicinales. Paris : Technique et Documentation; 1993.
- Chandler Frank. Herbs-Everyday Reference for Health Professionals. Ottawa: Canadian Pharmacists Association; 2000.
- De Smet Peter, Keller K., Hansel R., Chandler F. Adverse Effects of Herbal Drugs. Berlin: Springer-Verlag; 1997. Vol. 2.
- Drobic F, Riera J, Appendino G, et al. Reduction of delayed onset muscle soreness by a novel curcumin delivery system (Meriva®): a randomised, placebo-controlled trial. J Int Soc Sports Nutr. June 18, 2014
- Duke James A. The Green Pharmacy. Emmaus: Rodale Press; 1997.
- Dulbecco P, Savarino V. Therapeutic potential of curcumin in digestive diseases. World J Gastroenterol. December 28, 2013
- ESCOPE 2003. The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products, 2003, Exeter.
- Felter H.W., Lloyd J.U. King's American Dispensatory. Sandy: Eclectic Medical Publications; 1983. Volume 1.
- Gagnon Caroline, Lanctôt-Bédard Valérie. Materia Medica; Flora Medica; 2009
- Grundmann O, Yoon SL. Complementary and alternative medicines in irritable bowel syndrome: an integrative view. World J Gastroenterol. January 14, 2014
- Hoffmann David. Medical Herbalism. Rochester; Healing Arts Press; 2003.
- Leung Albert Y., Foster S. Encyclopedia of Common Natural Ingredients Used in Food, Drugs and Cosmetics. New York: Wiley-Interscience Publication; 1996.
- Mc Guffin Michael et al. Botanical Safety Handbook. Boca Raton: CRC Press; 2013
- Moerman Daniel E. Native American Ethnobotany. Portland: Timber Press; 1999.
- Mowrey, Daniel. Next Generation Herbal Medicine; Keats Pub; 1991
- Panahi Y, Rahimnia AR, Sharafi M, Alishiri G, Saburi A, Sahebkar A. Curcuminoid treatment for knee osteoarthritis: a randomized double-blind placebo-controlled trial. Phytother Res. November 2014
- Panahi Y, Saadat A, Beiraghdar F, Hosseini Nouzari SM, Jalalian HR, Sahebkar A. Antioxidant effects of bioavailability-enhanced curcuminoids in patients with solid tumors: A randomized double-blind placebo-controlled trial. J Funct Foods. 2014
- Panahi Y, Saadat A, Beiraghdar F, Sahebkar A. Adjuvant therapy with bioavailabilityboosted curcuminoids suppresses systemic inflammation and improves quality of life in patients with solid tumors: a randomized double-blind placebo-controlled trial. Phytother Res. 2014
- Premila MS. Ayurvedic Herbs; Haworth Press; 2006
- Sairam TV. Home Remedies- Handbook Of Herbal Cures For Common Ailments; Penguin Books, India; 1998
- Santé Canada; Curcuma. Compendium des Monographies; 2010
- Upton, Roy. American Herbal Pharmacopoeia; CRC Press; 2011
- Who. WHO monographs on Selected Medicinal Plants. World Health Organization. Geneva; 1999.
- Wichtl Max. Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals. Stuttgart: Medpharm Scientific Publishers; 1994.
- Williamson. Stockley's Herbal Medicines Interactions; Pharmaceutical Press; 2009
- Winston David, Kuhn Merrily A. Herbal Therapy & Supplements. Philadelphia: Lippincott; 2000.
- Wood Matthew. Practice Of Traditional Western Herbalism: Basic Doctrine, Energetics, And Classification; North Atlantic Books; 2004

Tous les ingrédients certifiés biologiques.

Fabriqué selon les bonnes pratiques manufacturières.

SANS additif, colorant, sucre ajouté, gluten, soya ou OGMs.

Kacher, végane et non-irradié.

