

## Conférence ORGAPEYI du samedi 2 mai 2009 – LE CURCUMA

animée par Gérard Sainte Rose et Lyly.

Après deux heures d'une information riche autant que variée, une réalité s'impose:

### **On a toujours besoin d'un plus petit que soit!**

Le curcuma, ce tout petit rhizome aux immenses pouvoirs illustre parfaitement cet adage.

Pour les adeptes des médecines douces, il est une évidence: La maladie survient lorsque le l'organisme est encrassé. Du fait d'une mauvaise alimentation, le corps accumule des toxines, il est alors sujet à de la fatigue chronique, et les défenses immunitaires sont amoindries.

De ce fait, changer son mode d'alimentation est une étape fondamentale sur la voie de la guérison.

De même, personne ne guérit un malade, le malade se guérit lui-même.

Il nous appartient donc de faire les bons choix pour notre santé.

Le curcuma, aussi appelé manja est une épice qui se présente sous la forme d'un rhizome. Il est utilisé depuis des siècles en médecine ayurvédique.

#### Quelques mots sur l'Ayurveda (\*):

**Ayur** signifie « vie » et **véda**, « connaissance ». L'Ayurveda est par conséquent la science de la vie. Il est considéré comme le plus ancien système médical de l'histoire humaine. La tradition indienne fait remonter ses débuts à 5 000 ou même 10 000 ans, mais les écrits sur lesquels repose le savoir médical ayurvédique que nous connaissons aujourd'hui sont moins anciens : le Caraca Samhita fut écrit aux environs de 1 500 avant notre ère tandis que le Sushrut Samhita et l'Ashtang Hrdayam datent des débuts de l'ère chrétienne (entre 300 et 500). Ces trois textes décrivent les principes de base de la médecine ayurvédique telle qu'on la pratique encore de nos jours en Inde (\* données trouvées sur internet).

#### Le curcuma peut être utilisé sous différentes formes:

- infusion du rhizome
- huile essentielle
- poudre (curcuma déshydraté)
- extrait pur (par extracteur de jus)

Le curcuma est utilisé en colorant naturel; on le retrouve dans l'industrie alimentaire sous le code E100 (dans le beurre et dans certains fromages par exemple)

Le curcuma se potentialise par addition de poivre noir. Le poivre noir multiplie jusqu'à 1000 l'absorbabilité de la curcumine, l'élément actif essentiel du curcuma.

Le curcuma est d'autant plus efficace qu'il est utilisé sous la forme adéquate, selon le mal à traiter.

Ainsi, l'huile essentielle est antiseptique et anti-microbienne; l'extrait utilisé en massage diminue la douleur des foulures, des tendinites...

## **Quelques exemples des vertus du curcuma:**

**Le Curcuma & les bactéries, virus et microbes:** le curcuma augmente les défenses immunitaires. Il inhibe la croissance de nombreuses bactéries (catégorisées Gram positif ou négatif), dont certaines très pathogènes comme le staphylocoque doré.

Le curcuma est utilisé dans la lutte contre le VIH. De nombreux produits naturels peuvent faire reculer le VIH, le curcuma est l'un de ceux-là.

Il est utilisé comme anti-venin dans le cas de morsures de cobra par exemple.

il est antiseptique: il nettoie efficacement les plaies cutanées.

### **Le Curcuma & les maladies inflammatoires:**

Grand remède contre les rhumatismes, il freine la déminéralisation et neutralise les ostéoclastes (cellules responsables de la résorption osseuse), empêchant ainsi la destruction osseuse.

Lutte contre la sclérose en plaques, la fibromyalgie, (maladie orpheline dont l'une des origines pourrait être psychosomatique), contre la sciatique qui serait une expression de souffrances non exprimées de personnes qui « gardent tout ».

Le curcuma lutte contre les inflammations de la vésicule biliaire, les lithiases (calculs) - de même que le radis noir. Il résorbe les oedèmes et l'urée dans le sang.;

Concernant les entorses, les foulures, les tendinites, un massage au curcuma (même effet que la plante appelée « z'oreille mouton » en Martinique)

**Le Curcuma & le système digestif:** Le curcuma est un protecteur hépatique. Il est tonique des fonctions stomachiques, antiémétique ( il agit contre les nausées, les vomissements de grossesse); Il facilite la digestion, lutte contre la dyspepsie ( troubles provoqués par la digestion.): combat les ulcères gastriques, gastro-duodénaux, les ballonnements, les flatulences.

Il lutte contre la colique; en tant que rééquilibrant, il combat les diarrhées chroniques et la constipation (cela peut paraître paradoxal qu'un même produit puisse lutter contre des maux aussi opposés que la constipation et la diarrhée. En fait, de même que la carotte, il rééquilibre le fonctionnement de l'organe déficient).

### **Le Curcuma & les maladies de l'appareil urinaire et génital**

Le curcuma fluidifie le sang: il lutte ainsi contre les kystes utérins, les inflammations du vagin, les maladies sexuellement transmissibles comme la blennorragie .

Il est aphrodisiaque.

**Le Curcuma & les maladies respiratoires:** en luttant contre l'inflammation des bronches, il combat la toux, ainsi que des pathologies comme l'asthme.

**Le Curcuma & les cancers:** le curcuma révèle au monde occidental tous ses bienfaits dans la prévention des cancers en empêchant l'apparition de tumeurs cancéreuses. De même, seul ou en association, il lutte efficacement contre la propagation de cellules cancéreuses dans des cancers aussi graves que celui du pancréas.

**Le Curcuma & les maladies du cerveau :** Le cerveau consomme 22% de l'énergie du corps. On comprend donc aisément que si le corps absorbe des aliments peu sains, le cerveau en pâtira fortement.

Le curcuma soulage la dépression, la folie furieuse, les manies, protège du déclin des facultés mentales dues au vieillissement. Il est bon pour la mémoire, agit contre les maux de tête, les acouphènes.

**Le Curcuma & les maladies oculaires:** en traitement ophtalmique – Il rétablit la transparence du cristallin dans les problèmes de la cataracte, il guérit la conjonctivite (lavement des yeux), plus généralement il intervient efficacement dans les inflammations oculaires.

**Le Curcuma & les problèmes dermatologiques:** Il existe de plus en plus de produits allergènes, notamment dans le textile (colorants, textiles synthétiques des vêtements, chaussures). La peau est particulièrement agressée.

Le curcuma lutte contre les maladies de peau, comme l'eczéma, l'acné, le psoriasis ( dont la persistance est aussi à chercher dans les émotions), élimine les taches de la peau, agit contre les furoncles (par voie interne et externe).

Il atténue les rides, assouplit la peau.

Le curcuma est un antidote contre les brûlures du mancenillier (comme l'olivier caribbéen qui pousse à proximité de cet arbre).

---

Il y aurait encore tellement à dire, mais cela en vaut-il la peine? Vous aurez compris, nous l'espérons, à quel point la santé est à notre portée, pour peu que la connaissance qui nous est transmise soit prise au sérieux, s'enrichisse de notre propre expérience et que nous devenions nous mêmes les acteurs et les vecteurs de la bonne santé en Martinique.

Voltaire a dit, dans « **Candide** »: « Il faut cultiver notre jardin ». Prenons le au sens propre, et faisons en sorte de faire naître de notre propre terre les fruits de notre bien-être.