



Le curcuma et le gingembre contre les inflammations articulaires

Le curcuma et le gingembre contre les inflammations articulaires

Le [curcuma](#) réduit les inflammations et serait même plus efficace que l'hydrocortisone, en réduisant le niveau d'histamine et probablement en augmentant le taux dans le sang de cortisone naturelle produite par les glandes surrénales. Le [curcuma](#) est aussi puissant que les anti-inflammatoires non stéroïdiens, et ne présente pas les effets secondaires nocifs. Au contraire, il agit comme protecteur hépatique. Le gingembre inhibe la production de prostaglandines, messagers chimiques qui favorisent l'enflure et la douleur dans l'ostéoarthrite et les cellules cartilagineuses. Le gingembre bloquerait également les chemokines, protéines qui provoqueraient des inflammations. La manière la plus commode pour consommer ensemble les 2 plantes, est sous forme de capsules.

Curcuma

Le curcuma (ou safran des Indes) est un ingrédient typique de la cuisine des Indes (kerries) et l'un des remèdes parmi les plus étudiés de la médecine par les plantes. La première étude sur le curcuma est parue en 1937 et, depuis, cet ingrédient a fait l'objet de plus de 2600 publications. Le principe actif majeur du curcuma s'appelle la curcumine.

La curcumine est un excellent anti-inflammatoire qui peut aider en cas d'inflammations intestinales chroniques, de pancréatites, de rhumatisme et d'uvéite (une inflammation oculaire interne). Contrairement aux anti-inflammatoires pharmaceutiques, qui peuvent provoquer des hémorragies stomacales, la curcumine est beaucoup plus sûre. Elle protégerait même contre les ulcères et les saignements à l'estomac.

La curcumine a cependant un gros désavantage : elle n'est pas bien absorbée dans les intestins. La pipérine, un composant du poivre, améliore cette absorption.