

Le curcuma

Raphaëlle Grassigli, Diététicienne nutritionniste

Ce rhizome, proche du gingembre, a été apporté de Chine par Marco Polo. Sa belle couleur jaune doré, rappelant celle du safran, a séduit, d'autant plus qu'il s'est avéré moins onéreux.

Généralité

Riche en polyphénols, notamment *la curcumine*, a des propriétés **antioxydantes et un potentiel effet anticancéreux**. Il est aussi riche en fer et en fluor. Il est stimulant, dépuratif, cicatrisant, antibactérien, antiparasitaire, anti-inflammatoire. Il est très réputé pour ses propriétés digestives : stimulation de la sécrétion biliaire, de la flore intestinale, purification des tissus. Antiallergique, drainant, il fluidifie aussi la circulation sanguine, diminue l'anxiété, améliore la souplesse articulaire et musculaire. *C'est notre allier bien être indispensable.*

Miel au curcuma



Une cuillère à café de poudre de curcuma intimement mêlée à une cuillère à soupe de miel, en prise d'une demi cuillerée à café trois fois par jour pendant trois mois est le traitement recommandé aux allergiques chroniques.

Pour les maux de l'hiver

Préparation pour gargarismes chauds : pour un demi litre d'eau, une cuillère à café de curcuma en poudre, une cuillère à café de sel. En cas de refroidissement, dissoudre dans un verre de lait bouillant une cuillère à café de curcuma et une pincée de poivre

en poudre et plonger sous la couette.

Soins beauté

Appliquer de 5 à 10 minutes ce masque : 2 cuillères à soupe de crème fraîche additionnées d'une cuillère à café de poudre de curcuma.

Pour une huile dorée à passer sur le visage et le corps : une cuillère à soupe de curcuma diluée dans 5 centilitres d'huile végétale (olive, sésame...). La peau est nourrie et protégée, les polyphénols sont d'excellents antioxydants (autrement dit : antirides) ! Et le teint est ensoleillé... attention cependant aux peaux très blanches, il vaut mieux diminuer la quantité de curcuma !