

# *Curcuma longa* L.

Zingiberaceae

## Noms vernaculaires :

Français : curcuma, safran des Indes.

## Botanique :

Cette herbacée vivace, aux longues feuilles a un rhizome noueux.

Ses fleurs jaunes, entourées de bractées vertes, sont groupées en épis.

## Partie utilisée :

Rhizome.

## Principaux constituants :

Huile essentielle (3 à 5 %) riche en monoterpène (bornéol, camphre, terpinène), en sesquiterpènes (turmérone, atlantone, curcuménol), curcumine (colorant), principes amers et résine.

## Propriétés pharmacologiques :

Anti-inflammatoire, antiseptique, antalgique, anticoagulant, fluidifiant sanguin, il augmente les sécrétions biliaires et a une action protectrice sur l'estomac et le foie.

## Toxicologie :

La littérature ne mentionne pas d'effets toxiques. Mais attention cependant, à fortes doses, le curcuma provoque parfois des irritations gastriques.

## Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie :

Nous recommandons le curcuma pour le soin des ulcères et de l'acidité gastrique, les affections du foie, l'hypertension, les rhumatismes, l'arthrite et l'arthrose.

Boire trois tasses par jour d'une infusion à 30 g/l de rhizome. Prendre trois fois par jour une cuillère à café de poudre diluée dans de l'eau en cas de troubles gastriques.

La racine de curcuma peut être utilisée en cataplasmes dans les cas de foulure, de coups et d'affections dermatologiques.

