

LES BIENFAITS DE LA SPIRULINE

La spiruline est une micro-algue regorgeant de bienfaits. La spiruline est considérée comme un super aliment en raison de ses nombreuses vertus sur la santé. Ses principaux bienfaits sont :

- **Amélioration du tonus et de la vitalité** : en tant que véritable booster d'énergie, la spiruline aide à améliorer le tonus et la vitalité, particulièrement en cas de fatigue passagère ou de baisse de forme.
- **Soutien immunitaire** : la spiruline soutient le fonctionnement optimal du système immunitaire, grâce à sa teneur en phycocyanine, un composé reconnu pour stimuler les défenses naturelles de l'organisme.
- **Action antioxydante** : la spiruline est riche en antioxydants qui contribuent à la protection des cellules contre le stress oxydatif, limitant ainsi les dommages causés par les radicaux libres.

La spiruline a des bienfaits reconnus pour le système immunitaire. Elle agit comme un **antioxydant**, un **anti-inflammatoire** et un **stimulant** sur votre organisme. Les vitamines et minéraux qui la composent participent à votre immunité.

REDUIT LA FATIGUE

La spiruline permet de réduire la fatigue liée à un déficit d'apport ou d'absorption du fer. Le fer de la spiruline semble être très bien assimilé par l'organisme, d'autant plus que cette dernière en contient en quantité intéressante (1,4 g de fer pour 5 g de spiruline = **10 % des apports journaliers en fer**). En effet, en plus du fer, elle est composée de nutriments permettant d'optimiser son absorption (vitamine C, cuivre, zinc...).

Ainsi, la spiruline permet de soutenir les apports journaliers en fer dans l'optique de réduire la fatigue quotidienne, et particulièrement pendant la grossesse et l'allaitement. Ces futures et jeunes mamans ont des besoins très élevés en fer, un déficit en ce micronutriment est donc une des causes de fatigue chez ces dernières.

Conseils du diététicien-nutritionniste :

- Commencer à 1 g de spiruline par jour puis augmenter progressivement pendant une semaine jusqu'à 5 g par jour.
- Consommer la spiruline de préférence avec des aliments riches en vitamine C pour optimiser l'absorption du fer : fruits, smoothies, jus de fruits.
- Associer la spiruline avec de la poudre d'acérola dans des préparations (salades, soupes, smoothies, laitages...) car cette dernière est riche en vitamine C.

contre le stress oxydatif

Le bienfait principal de la spiruline est son action sur le stress oxydatif. Ce dernier est un déséquilibre entre les molécules pro-oxydantes et antioxydantes, et souvent en faveur des premières. Il induit un vieillissement prématuré de l'ensemble des cellules de l'organisme. Ce phénomène est donc à l'origine du développement de nombreuses pathologies en lien avec le vieillissement, mais aussi les maladies cardiovasculaires, les maladies cérébrales de type Alzheimer, ainsi que les cancers. Ce phénomène peut favoriser les risques de blessures et d'inflammations chez les sportifs.

La spiruline peut jouer un rôle assez bénéfique sur cet état pathologique puisqu'elle est composée de phycocyanine et de vitamine B2, qui jouent un rôle très intéressant contre le stress oxydatif. De plus, cet effet est boosté par la présence d'autres molécules, bien qu'en quantité faible, qui fonctionnent en harmonie et qui offrent un effet synergique

intéressant : cuivre, manganèse, vitamines A, C et E. La spiruline permet donc d'apporter certains nutriments nécessaires aux enzymes antioxydantes afin d'assurer un équilibre de la balance entre les molécules pro-oxydantes et antioxydantes, et ce, malgré une consommation faible (5 g).

Conseils du diététicien-nutritionniste :

- Commencer à un 1 g par jour puis augmenter progressivement pendant une semaine jusqu'à 5 g par jour.
- Ajouter d'autres épices et aromates dans les plats pour favoriser les apports en antioxydants (curcuma, curry, ail, moutarde en poudre, origan).
- Consommer des fruits et légumes de couleur au déjeuner et au dîner car ils sont riches en antioxydants.

PERTE DE POIDS

Il est possible d'intégrer la spiruline dans votre régime alimentaire pour profiter de ses bienfaits dans le contrôle du poids. Ce super-aliment apporte à votre organisme tous les nutriments essentiels à son bon fonctionnement. De ce fait, il limite les grignotages entre les repas.

GLYCÉMIE

Grâce aux polysaccharides et aux acides gras essentiels présents dans sa composition, la spiruline a des bienfaits régulateurs sur la glycémie. Elle permet de maintenir un taux de glucose idéal dans votre sang.

FAVORISE LA MONTEE DE LAIT

La spiruline agirait comme un aliment galactogène tels que les **graines de Fenouil en infusion**. Il est d'ailleurs recommandé de consommer la spiruline avec ces graines afin d'optimiser la montée du lait. De plus, des études ont montré que la

spiruline optimisait de manière globale la qualité du lait. De ce fait, elle permet d'apporter des nutriments nécessaires à la maman et le jeune enfant durant l'allaitement (fer, cuivre, protéines, vitamines B1 et B2).

Conseils du diététicien-nutritionniste :

- Commencer à 1 g par jour puis augmenter progressivement pendant une semaine jusqu'à 5 g par jour.
- Consommer en parallèle des graines de Fenouil en infusion pour optimiser les effets sur la montée du lait.
- Intégrer la spiruline aux préparations suivantes pour optimiser sa prise : salade, soupe, jus de fruits, smoothies, boisson, eau, laitages (yaourt, fromage blanc...), plat.

PROTECTION DU FOIE

La spiruline pourrait jouer un rôle de protection et de soutien du foie pour limiter la toxicité de certaines chimiothérapies. En effet, une étude a montré que la spiruline, consommée en pré-traitement d'un cancer avait donné des résultats très prometteurs. En effet, il semblerait que ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires auraient permis de prévenir ou réduire la toxicité du foie induite par un médicament anticancéreux couramment utilisé.

Cependant, des informations manquent sur la posologie de la spiruline en cas de chimiothérapie. De plus, compte tenu des conséquences que peuvent avoir les interactions médicamenteuses, **il est recommandé d'en informer son oncologue pour savoir s'il est possible de consommer de la spiruline pendant ou entre les séances de chimiothérapie.**

Conseils du diététicien-nutritionniste :

- Ne pas entamer une cure de spiruline sans en avoir discuté avec un médecin ou un oncologue.

- En cas d'accord, écouter les recommandations prescrites par le médecin ou le cancérologue.
- En prévention : commencer à 1 g par jour puis augmenter progressivement pendant une semaine jusqu'à 5 g par jour.
- Intégrer la spiruline aux préparations suivantes pour optimiser sa prise : salade, soupe, jus de fruits, smoothies, boisson, eau, laitages (yaourt, fromage blanc...), plat.

BIENFAIT SUR LA PEAU

La spiruline possède également des bienfaits pour la peau. En effet, elle **constitue un allié anti-âge intéressant** grâce à ses composants antioxydants efficaces (phycocyanine, vitamines A, B2, C et E), mais **aide aussi à préserver l'élasticité de la peau** grâce aux acides aminés qu'elle contient. Ces derniers permettent de favoriser la synthèse de collagène, qui est intervenant dans la cicatrisation des microfissures de la peau, mais aussi de régénérer et de préserver l'élasticité des cellules de l'épiderme.

Comment l'utiliser ?

- **Par voie orale** : 1 g de spiruline par jour, puis augmenter au fur et à mesure jusqu'à 5 g par jour. Il est recommandé de la consommer avec des jus de fruits ou des smoothies pour limiter son goût désagréable, et pour faciliter l'absorption de certains nutriments comme le fer.
- **Par voie externe** : la spiruline peut être utilisée sous forme de masque anti-acné ou anti-âge maison par exemple. Pour cela, il suffit d'ajouter 5 g de spiruline dans un masque habituel, ou de réaliser des recettes de masque maison à base de spiruline.

Les bienfaits de la spiruline pour les sportifs

Chez les sportifs également, la spiruline a des bienfaits positifs. Elle **aiderait à augmenter vos performances et votre résistance.**

La spiruline est un complément alimentaire très prisé par les sportifs en raison des vertus qui lui sont le plus souvent attribuées par les sites de vente en ligne, c'est-à-dire l'amélioration de la performance physique et la récupération. Cependant, tous les stéréotypes sur la spiruline sont biaisés car les quantités consommées n'offrent pas d'impact concret dans le domaine du sport, et particulièrement sur la prise de masse musculaire.

En effet, avec des recommandations de consommation basées à 5 g de spiruline par jour, la **spiruline n'apporte que 3 g de protéines, ce qui est insuffisant pour favoriser à elle seule et de manière directe une prise de masse musculaire.**

Les protéines présentes en grande quantité dans la spiruline jouent un rôle dans la réparation et la régénération de vos tissus musculaires:

- Elles participent au bon fonctionnement de votre métabolisme physiologique.
- Elles augmentent le volume d'oxygène nécessaire à vos muscles.
- Elles diminuent les courbatures et douleurs musculaires.

Amélioration des performances

La spiruline contient des polysaccharides qui apportent à votre organisme une énergie progressive. Ce super-aliment agit comme un soutien à l'effort, sans générer d'hypoglycémie.

LES BIENFAITS DE L'ALOE VERA

L'Aloe vera appartient à la famille des Liliacées. Cette plante est renommée pour ses propriétés médicinales et cosmétiques depuis des millénaires. Elle est issue des régions chaudes et sèches du globe. Dans les régions plus froides, elle est devenue une plante d'intérieur assez courante.

Appliqué sur la peau, la liste de ses bienfaits est longue !
En voici quelques-uns :

- hydratant
- cicatrisant ;
- régénérant ;
- antioxydant ;
- astringent ;
- apaisant ;
- anti-inflammatoire ;
- adoucissant ;
- antifongique ;
- antibactérien, etc.

ANTI INFLAMMATOIRE

L'aloé vera est connu pour ses vertus anti-inflammatoires qui aident à apaiser les irritations cutanées telles que les coups de soleils les piqûres d'insectes et les démangeaisons. Son gel frais offre un soulagement immédiat, contribue à réduire l'inflammation et calme instantanément les peaux irritées. Appliquez-en en cas de démangeaisons, d'irritation, de petits boutons ou de rougeurs pour soulager et rafraîchir votre peau.

HYDRATANT

Grâce à sa forte teneur en eau (plus de 90%) l'aloé vera est un excellent hydratant pour la peau. En appliquant du gel d'aloé vera sur la peau, celle-ci est hydratée en profondeur, laissant une sensation de fraîcheur et de douceur. De plus, sa

richesse en polysaccharides permet de former un film protecteur à la surface de la peau, qui retient l'humidité et empêche la déshydratation.

Appliquer régulièrement, voire quotidiennement, de l'aloé vera sur votre peau peut vous aider à la garder douce, souple et parfaitement hydratée, tout en renforçant sa barrière naturelle. Enfin, l'aloé vera est aussi utilisé dans le traitement de l'eczéma et de toutes les pathologies dans lesquelles la barrière hydrolipidique est défaillante.

Il agit à la fois comme agent anti-inflammatoire et limitant les réactions de peau et en l'hydratant en profondeur. Si chez certains patients les effets restent à démontrer, cette plante pourrait tout de même aider à apaiser les tiraillements dus à une sécheresse excessive.

ACNÉ

L'Aloe Vera offre une solution douce et efficace contre l'acné. Grâce à son effet anti-inflammatoire et apaisant pour la peau, l'Aloe vera va tout d'abord calmer les rougeurs et enflures associées aux éruptions cutanées.

Il va également rééquilibrer la production de sébum, éliminer les cellules mortes s'accumulant dans les pores et son action antibactérienne naturelle va permettre de contrôler la prolifération des bactéries, responsable de l'aggravation de l'acné.

Enfin, ses forts pouvoirs hydratants et cicatrisants permettent à la peau de se régénérer et atténuent les cicatrices.

BRULURES ET CICATRICES

L'aloé vera est largement reconnu pour ses propriétés cicatrisantes et régénérantes sur les plaies, les coupures et

les brûlures mineures Ses composants bioactifs stimulent la production de collagène et de fibroblastes, qui favorisent quant à eux, la régénération des tissus cutanés endommagés. En appliquant du gel d'aloë vera sur les brûlures, les coupures ou les cicatrices, il va accélérer le processus de guérison et réduit le risque d'infections et de formation de cicatrices.

ANTI AGE

Grâce à sa richesse en antioxydant tels que les vitamines C et E, l'aloë vera aide à lutter contre les radicaux libres responsables du vieillissement prématuré de la peau. Il stimule également la production de collagène, ce qui contribue à réduire l'apparence des rides et des ridules.

Les antioxydants présents dans l'aloë vera, tels que les vitamines C et E, ainsi que les enzymes et les acides aminés qui entrent dans sa composition, aident à protéger la peau contre les dommages oxydatifs causés par les radicaux libres. En neutralisant ces radicaux libres, l'aloë vera prévient le vieillissement cutané et réduit l'apparence des rides et des ridules.

En plus, grâce à ses propriétés hydratantes et régénérantes, il maintient la fermeté, l'élasticité de la peau, la rendant radieuse. En appliquant régulièrement de l'aloë vera sur votre visage, vous l'aidez à conserver une apparence plus jeune et plus saine.

L'aloë vera ne se limite pas à ses bienfaits pour la peau et les cheveux ; il offre également de nombreux avantages pour la santé lorsqu'il est consommé sous forme de jus ou de suppléments.

DIGESTION

L'aloë vera est réputé pour ses propriétés apaisantes sur le système digestif. En effet, sa richesse en composés anti-inflammatoires et en polysaccharides aide à apaiser les

irritations de l'estomac et des intestins. Il peut donc être bénéfique pour soulager rapidement des symptômes tels que les brûlures d'estomac, les reflux acides et les ballonnements.

Aussi, grâce à ses propriétés laxatives douces, l'aloë vera peut contribuer à réguler le transit intestinal. En stimulant les mouvements péristaltiques de l'intestin, il favorise une évacuation régulière des selles tout en prévenant la constipation et en améliorant la santé digestive en général. Cependant, il est important de l'utiliser avec modération pour éviter tout effet laxatif excessif.

SYSTEME HUMINITAIRE

L'aloë vera est composée de plus de soixante-quinze éléments actifs. Des glucides complexes, des stéroïdes, des acides organiques, des enzymes, des agents antibiotiques, des acides aminés et des minéraux.

Elle tuerait les cellules anormales, renforcerait les bonnes cellules et améliorerait

L'aloë vera est une véritable source de nutriments essentiels pour la santé. Il est riche en vitamines telles que la vitamine A, la vitamine C, la vitamine E et les vitamines du groupe B, qui jouent un rôle vital dans de nombreuses fonctions corporelles. Que ce soit au niveau du métabolisme, de la croissance ou de la santé immunitaire, il aide l'organisme à se défendre contre les infections virales et bactériennes.

Bien évidemment, il ne se substitue pas à une alimentation saine et équilibrée, mais en cas de faiblesse ou lors des changements de saison, il peut être bénéfique pour la santé.

CURE:

Préventive et curative: Mélangez du jus d'aloë arborescents pur (60 ml) avec du miel (500 mg) et de l'alcool fort (4

cuillères à soupe). Prenez une cuillère à soupe de ce mélange 1/4 d'heure avant les trois principaux repas de la journée, sur une durée de 10 jours renouvelable sur avis médical.

Contre-indication

Les femmes enceintes ou qui allaitent, ainsi que les jeunes enfants, ne doivent pas utiliser ce traitement.

LES BIENFAITS DU VARECH

Le varech est une algue riche en minéraux, vitamines et antioxydants, il est particulièrement connu pour sa **teneur élevée en iode**, un oligo-élément essentiel au bon fonctionnement de la thyroïde. Disponible sous plusieurs formes (fraîche, séchée, en poudre ou en compléments alimentaires), il est couramment utilisé dans la cuisine asiatique mais aussi en phytothérapie.

Et pour cause : cette algue possède de nombreuses propriétés pour **lutter contre la fatigue**, pour **favoriser l'amincissement** et pour **calmer les piqûres d'insectes**. La tige principale du varech, appelée le thalle, est utilisée pour ses propriétés thérapeutiques. Ce thalle parvient à flotter grâce à ses gousses qui se remplissent d'air. Ces dernières permettent à l'algue de flotter à la surface de l'eau afin de s'exposer pleinement à la lumière.

CANCER

Son fort pouvoir antioxydant permettrait de lutter contre les cancers. Il jouerait un rôle dans la prévention et dans la progression du cancer du côlon.

Un coupe-faim naturel

Il s'agit d'abord d'un coupe faim naturel, grâce à sa structure riche en **mucilages**. et à certains composés comme les fucoïdanes. Il aide à atteindre rapidement la sensation de satiété car son volume augmente au contact de l'eau. Il s'agit donc d'une algue **aide-minceur**, utile dans le cadre de régime amincissant en complément de mesures diététiques.

Une source d'iode, qui soutient la fonction thyroïdienne

Le Varech est riche en nutriments essentiels, ainsi qu'une **source importante d'iode**, qui contribue à la production d'hormones thyroïdiennes, essentielles pour réguler le métabolisme et l'énergie.

En synergie avec d'autres plantes, le varech permet aussi de lutter contre les cellulites (sa teneur en iode intervient dans le métabolisme des graisses de l'organisme).

Des vertus antifatique et immunitaire

Par ailleurs, le varech possède des vertus antifatique grâce à sa forte concentration en **vitamines** :B9 et C et en **minéraux** : cuivre, Zinc sélénium, calcium, magnésium, potassium sodium, soufre, silicium et fer, Il permet de stimuler le système humanitaire et de prévenir l'apparition de certaines affections.

Une algue riche en antioxydants

Cette algue est également riche en antioxydants, notamment les **phycocyanines**, qui sont des pigments bleus, réputés par leurs propriétés anti-inflammatoires et anticancéreuses.

Le varech était d'ailleurs utilisé par les Romains pour ses vertus anti-inflammatoires. Il aide à lutter contre les rhumatismes et à calmer les articulations douloureuses.

Des effets laxatifs légers

Le varech, et les algues de manière plus générale, peuvent provoquer un effet laxatif et ramollir les selles. Les fibres qu'il contient facilitent le transit intestinal et nourrissent le microbiote. Grâce à ses légers effets laxatifs, le varech permet également de calmer les brûlures d'estomac.

LES BIENFAITS DU GINKGO BILBAO

LE GINKGO BILOBA est un arbre sacré originaire de chine. ces bienfaits sont multiples:

- . Mémoire et concentration: stimule l'oxygénation du cerveau
- .Protection cellulaire: Riche en antioxydants naturels
- .Circulation sanguine: Améliore la circulation périphérique
- .Anti-stress naturel: Équilibre le système nerveux
- .Prévention du vieillissement: Lutte contre les radicaux libres

ANTIOXYDANT

Riche en **flavonoïdes** et en **terpènes**, le ginkgo agit comme un **antioxydant naturel**. Il neutralise les **radicaux libres**, responsables du **vieillissement prématuré des cellules**, et aide à protéger le cerveau des **maladies dégénératives** (comme Alzheimer ou Parkinson).

CIRCULATION SANGUINE

Le ginkgo biloba possède des propriétés **vasodilatatrices** qui facilitent la circulation du sang, en particulier au niveau des extrémités. Il est recommandé en cas de **jambes lourdes** de **mains froides** ou pour soulager les symptômes du **syndrome de Raynaud**.

ANTI STRESS

Grâce à son action sur le système nerveux, une **infusion de ginkgo biloba** peut contribuer à réduire le stress, l'irritabilité et les **troubles anxieux légers**. Il agit comme un **équilibrant nerveux**, favorisant une meilleure gestion des émotions et un **mieux-être général**.

CANCER

Des recherches ont montré que le Ginkgo semblait réduire l'agressivité de certains cancers, notamment ceux déclarés chez les animaux faisant l'objet d'expérimentations animales.

CONSOMMATION:

En infusion:

1 cuillère à café de **feuilles de ginkgo séchées**

250 ml d'eau frémissante

Temps d'infusion : 8 à 10 minutes

À consommer tiède ou froide, **en dehors des repas**

Les **feuilles de ginkgo biloba**, séchées puis infusées, révèlent une saveur douce et végétale, légèrement amère. Pour bénéficier de ses bienfaits, il est recommandé de le consommer seul ou associé à d'autres plantes (verveine, menthe, citron, romarin...) qui adoucissent son amertume et renforcent ses effets

Une cure de ginkgo biloba en infusion de 3 à 4 semaines, à

raison de 1 à 2 tasses par jour, peut suffire pour observer les premiers effets sur la mémoire, la concentration et la circulation.

CONTRE-INDICATION

Interactions avec les médicaments

Le **ginkgo biloba** est déconseillé en cas de traitement par **anticoagulants** ou **anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)**. Il peut **augmenter le risque de saignement**. Toujours consulter un professionnel de santé avant d'entamer une cure si vous suivez un traitement médical.

Précautions particulières

Il est déconseillé :

- En cas de troubles de la coagulation
- Avant une intervention chirurgicale
- Pendant la grossesse ou l'allaitement

LES BIENFAITS DU CURCUMA

Originnaire d'Asie, *Curcuma longa* est un antioxydant et un anti-inflammatoire reconnu, mais c'est aussi une épice à **fort potentiel anticancéreux**. En effet, en bloquant la formation des vaisseaux sanguins qui nourrissent les tumeurs, le curcuma en poudre permet de limiter la prolifération des cellules cancéreuses dans l'organisme

BIOACTIF PROTECTEUR

Les aliments végétaux colorés sont bons pour la santé, grâce à leurs pigments végétaux, et le curcuma ne fait pas exception à la règle. Une grande partie de la publicité faite autour de cette épice est due à la curcumine, le principal composant actif qui représente environ 3 % du poids de la racine. Bien qu'il s'agisse d'un composant impressionnant, la curcumine n'est qu'un des centaines de composés bioactifs présents dans le curcuma.

ANTY-OXYDANT

L'intérêt des composés protecteurs comme la curcumine est qu'ils aident l'organisme à lutter contre les effets néfastes de l'oxydation des cellules. Avec le temps, ce processus peut conduire à une inflammation chronique et, par conséquent, à des affections liées à l'âge telles que les maladies cardiaques, le diabète de type 2 et le cancer.

L'intégration d'aliments antioxydants protecteurs dans notre régime alimentaire permet à notre organisme de mieux faire face au vieillissement et à l'inflammation qui y est associée. Cela permet également de lutter contre l'inflammation et les douleurs musculaires induites par l'exercice physique.

CONTRE L'ARTHRITE

Des études comparant les propriétés anti-inflammatoires du curcuma à celles des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) se sont révélées très prometteuses. Les études animales explorant le potentiel thérapeutique de la curcumine dans le traitement de l'arthrite sont également encourageantes.

Néanmoins, nous avons besoin de plus d'essais cliniques bien conçus pour déterminer l'efficacité de la curcumine pour les patients souffrant d'arthrite, en particulier ceux qui dépendent des AINS pour gérer leur maladie.

CONTRE L'ALZHEIMER

La turmérone est un autre ingrédient actif du curcuma. Bien que l'on sache peu de choses sur la turmérone, des études suggèrent qu'elle pourrait être utile pour traiter des affections telles que les accidents vasculaires cérébraux et la maladie d'Alzheimer, car elle aide à déclencher la réparation cellulaire et peut potentiellement contribuer à la récupération des fonctions cérébrales.

Toutefois, ces études ne portent généralement que sur des modèles animaux et cellulaires, et comme les composants actifs du curcuma sont souvent mal absorbés par l'homme, des recherches supplémentaires sont nécessaires avant de pouvoir déterminer les effets bénéfiques de la turmérone.

MALADIE CARDIO-VASCULAIRE

Des études suggèrent que les effets antioxydants et anti-inflammatoires de la curcumine peuvent protéger contre certaines des étapes inhérentes au développement des maladies cardiaques, notamment en aidant à équilibrer le taux de cholestérol.

SYSTEME IMMUNITAIRE

Selon des études, la curcumine peut agir comme un modulateur du système immunitaire, en influençant d'importantes cellules immunitaires, notamment les cellules T, les cellules B et les cellules tueuses naturelles. En outre, la curcumine semble réduire la régulation des cytokines pro-inflammatoires, des composés dont l'activité prolongée peut entraîner des dommages causés par l'inflammation.

Lorsqu'elle est consommée à faible dose, la curcumine peut également renforcer nos réponses anticorps, ce qui nous aide à lutter contre les infections. Des études animales suggèrent qu'elle pourrait même jouer un rôle dans le contrôle des affections allergiques telles que le rhume des foins.

PREVENTION CANCER

La curcumine semble également entraîner un certain nombre de modifications cellulaires susceptibles de contribuer à la lutte contre le cancer. Active à différents stades du développement du cancer, des études suggèrent que la curcumine peut contribuer à limiter la croissance de nouveaux vaisseaux sanguins dans les tumeurs, à réduire la propagation du cancer et à contribuer à la mort des cellules cancéreuses.

HUMEUR

Une fois de plus, c'est la curcumine qui peut aider l'épice à améliorer notre humeur et à atténuer certains symptômes de la dépression. Une étude portant sur ses effets antidépresseurs a révélé que la curcumine était aussi efficace que le Prozac.

Il semblerait également que la curcumine stimule les substances chimiques cérébrales qui procurent un sentiment de bien-être, notamment les neurotransmetteurs que sont la sérotonine et la dopamine.

MEMOIRE

Des études animales suggèrent que la curcumine augmente les niveaux d'une hormone cérébrale appelée facteur neurotrophique dérivé du cerveau (BDNF). Cette hormone favorise la vie des cellules nerveuses et joue un rôle important dans la mémoire et l'apprentissage.

D'autres études sur l'homme sont nécessaires pour étudier pleinement ces avantages, mais les premiers résultats semblent prometteurs.

ANTI AGE

La curcumine peut contribuer à ralentir le processus de vieillissement en activant certaines protéines et en protégeant les cellules contre les dommages. Elle peut donc retarder la progression des affections liées à l'âge et

atténuer les symptômes qui y sont associés.

SPORTIFS

L'exercice intense peut induire des dommages musculaires et des phénomènes inflammatoires. Leur degré dépend de la durée, de l'intensité et du type d'exercice. Les efforts excentriques soutenus et importants (course en descente, dénivelé négatif important sur des ultra-trails par exemple, les efforts type force, pliométrique en musculation) entraînent le plus de dommages.

Un apport culinaire en curcuma lors des repas d'avant ou d'après course mais aussi complémentaire (titré en curcuminoïdes) lors de tels exercices est très intéressant car il contribue à diminuer les dommages musculaires pendant l'effort et optimiser les processus de récupération. Cette épice est aussi intéressante puisqu'elle module les éventuels troubles digestives.

Posologie

Il est intéressant d'apporter un minimum de 200 à 300 mg de curcuminoïdes par jour

Contre-indication

Le curcuma ne doit pas être utilisé au cours d'un traitement chimiothérapique, car son action sur les vaisseaux sanguins limite également l'action de celui-ci. On l'utilise donc en cure préventive. Il est également déconseillé aux femmes enceintes, ainsi qu'aux personnes souffrant de calculs biliaire

Le curcuma est contre-indiqué chez les personnes qui :

- Ont des problèmes de foie
- Souffrent d'obstruction des voies biliaires (calculs par exemple)

- Ont un ulcère de l'estomac.

Et bien entendu, il est contre-indiqué pour toutes les personnes qui en sont allergiques tout en sachant que **je vous conseille la consommation de curcuma durant les repas pour une meilleure tolérance digestive.**