

Comment profiter au mieux des multiples bénéfices du curcuma ?

Publié le 08/06/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Les bénéfices du curcuma sont reconnus : plusieurs études prouvent que la curcumine qui fait partie de la famille des curcuminoïdes (le pigment actif principal du curcuma) est précieuse pour contribuer à préserver une bonne santé hépatique, cardio-vasculaire et articulaire. Nous savons aussi qu'il s'agit d'un actif mal assimilé par l'organisme. Découvrez comment mieux profiter de tous les bienfaits de cette plante.

Quels sont les bienfaits du curcuma sur la santé ?

Au-delà de ses propriétés culinaires qui permettent d'assaisonner et de donner du goût à nos assiettes, le [curcuma](#) est une plante qui possède de nombreuses vertus pour la forme et la santé. Connue et reconnue depuis des millénaires, le curcuma est couramment prescrit en médecine ayurvédique et en médecine traditionnelle chinoise. Notamment pour son **action apaisante sur les phénomènes inflammatoires** liés à l'arthrose par exemple

Au fil des années et des publications, les **bienfaits des curcuminoïdes** (le principe actif du curcuma) ont été mis en exergue. Nous savons que le curcuma :

- possède des **propriétés antioxydantes** permettant de limiter les effets délétères des radicaux libres sur l'organisme ;
- agit comme un véritable allié au niveau du **foie et de la digestion** ;
- participe à **diminuer les réactions inflammatoires** du corps ;
- participe à **protéger les articulations** tout en aidant à maintenir leur flexibilité et leur mobilité ;
- agit de façon **bénéfique sur le système cardiovasculaire ou nerveux**.

Curcuma : se valent-ils tous ?

Il existe des centaines d'espèces de curcuma, mais la plus utilisée d'entre elles est le *Curcuma longa*, la seule espèce dont l'exploitation est contrôlée. Plusieurs espèces de curcuma sont incluses dans la liste des plantes médicinales en voie de disparition, soumises à une surexploitation. Parmi elles : *C. aeruginosa*, *C. angustifolia*, *C. amada*...

Outre la plante, c'est surtout la manière dont le curcuma est utilisé, transformé puis ingéré qui fait la différence en matière d'efficacité. Les **curcuminoïdes** étant mal assimilés par l'organisme, il faudrait consommer 12g de curcuma par jour pour bénéficier de ses vertus, soit l'équivalent d'une grosse cuillère à soupe. Il est aussi disponible sous d'autres formes : en racine, en comprimé ou en gélule notamment. Parmi les critères de choix à prendre en compte pour optimiser [les bienfaits cette épice](#) : **le taux et le dosage de curcumine ou de curcuminoïdes** (principal actif du curcuma) **et sa biodisponibilité** (la part réellement assimilée par l'organisme).

CURCUMA+ : un complément alimentaire à la formule hautement biodisponible

La micronutrition est une alternative de choix pour bénéficier rapidement, facilement et simplement des qualités nutritives de certains ingrédients et principes actifs. C'est évidemment le cas du curcuma. Le complément alimentaire [CURCUMA+](#) du Laboratoire Lescuyer propose une toute nouvelle formule qui permet de bénéficier au mieux de toutes

les propriétés du curcuma grâce à une formule hautement **biodisponible**. Comment ? Grâce à l'utilisation de CurQFen, une nouvelle technologie brevetée utilisant les galactomannanes (des fibres naturelles) de **fenugrec** (une plante courante en médecine ayurvédique), les curcuminoïdes sont mieux absorbés par l'organisme. **Il les assimile 45 fois mieux** que si le curcuma était seul. Les études montrent qu'après une prise de CurQFen, 75% des actifs curcuminoïdes circulent sous forme libre, la forme la plus active, dans certains organes comme le foie, le cerveau ou dans certains muscles.

Deux comprimés de **CURCUMA+** par jour permettent d'obtenir d'excellents bénéfices cliniques du curcuma. Un actif de choix pour aider à apaiser [les articulations sensibles](#) notamment.



Curcuma+
93% of 100
(126)

Actifs 45 fois mieux assimilés grâce au CurQfen

[En savoir plus](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Articulations, muscles et capital osseux ,

Curcuma : quels sont les propriétés et les bienfaits sur la santé ?

31/10/2020
3 minutes de lecture

Découvrez les nombreuses vertus du curcuma. Choisissez la qualité.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Articulations, muscles et capital osseux ,

Articulations : apprendre à les connaître pour les protéger

31/08/2021
5 minutes de lecture

Quel rôle les articulations jouent-elles ? De quoi sont-elles composées ? Quels sont les différents moyens de les préserver ?

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Articulations, muscles et capital osseux ,

Prendre soin de mes articulations : les conseils et exercices à faire à la maison

16/03/2021
2 minutes de lecture

Cou, épaules, hanches, genoux... Découvrez comment prévenir ou soulager les douleurs articulaires.

[Lire la suite](#)