



## SAFRAN DES INDES

### Autres Noms :

Safran l'Inde, de Batallita, Carmotillo, Dragón, Jengibrillo, Racine Américaine, Turmero, Yuquilla

Même s'il peut paraître étrange, les épices et les sauces piquantes effectuent une importante fonction dans le régime des habitants du tropique. Sans elles la conservation serait difficile, et la digestion, des aliments dans les climats chauds. La bonne utilisation des épices est un échantillon plus de sagesse populaire.

**Habitat :** originaire de l'île de Java, bien qu'étendu à d'autres pays tropicaux de l'Asie, de l'Amérique Centrale et des Antilles.

**Description :** plante vivace de la famille des Zingiberáceas, qu'il atteint jusqu'à un mètre de hauteur. Il présente de 5 à 10 grandes feuilles, avec le peciolo très long. Les fleurs sont de couleur blanche ou jaunâtre. Le rizoma est volumineux, de jusqu'à 10 cm de diamètre.



**Parties utilisées :** le rizoma (tiges souterraines).

**Propriétés et indications :** le rizoma du safran des indes contient une huile essentielle, pigments, un principe amer, acides organiques, résine et amidon. C'est un tonique stomacal semblable au gingembre. Il stimule la sécrétion de jus gastriques, et de cette façon facilite la digestion de ce qui est inapetentes ou dispépticos. Il est utilisé en cas de gastrite chronique et hipoclorhidria (manque d'acide chlorhydrique dans l'estomac). Il a aussi des propriétés colagogas (il facilite le détournement de la vesícula biliaire) et carminativas (il évite les gaz intestinaux). Il stimule la sécrétion de jus gastriques, et de cette façon facilite la digestion de ce qui est inapetentes ou dispépticos. Il est utilisé en cas de gastrite chronique et hipoclorhidria (manque d'acide chlorhydrique dans l'estomac). Il a aussi des propriétés colagogas (il facilite le détournement de la vesícula biliaire) et carminativas (il évite les gaz intestinaux). Dans quelques pays d'Amérique centrale il est utilisé pour réduire le niveau de cholestérol.

**Utilisation :** en infusion avec 15 ou 20 grs., de rizoma par litre d'eau. Ingère on effiloche pendant le repas. En poudre on administre 1 gramme quotidien distribué dans 3 fois.

### Principes Actifs

Huile essentielle (3-5%), riche carbures terpénicos (zingibereno) et cetonas sesquiterpénicas (turmeronas) ; matières colorantes (3-6%) : curcumines, curcumoides.

### Indications

Disquinesias hépato-biliaires, colecistitis, colelitis, hépatite, dispepsias hiposecretoras, flatulence, diarrhées, spasmes gastro-intestinaux. Hiperlipidemias, prévention d'artériosclérose et tromboembolismos.

### Contre-indications

Obstacle des voies biliaires. Son emploi pour traitement des colelitis doit exclusivement être fait sous prescription et contrôle médical. Ne pas prescrire en cas d'ulcère gastroduodenal ou de

gastrite (voir les précautions).

Ne pas prescrire de formes de dosage avec contenu alcoolique à des enfants plus petits de deux années ni au consultants en processus de désaccoutumance éthylique.

#### Précaution/Empoisonnements

Ce qui est curcuminoïdes présentent une action citostática in vitro et on considère son utilisation continue peuvent induire la formation d'ulcères d'estomac.

Tenir compte du contenu alcoolique de l'extrait fluide et du colorant.

#### Manières Galénicas/Posología

- **Utilisation alimentaire** : safran des indes ou cari, comme condiment.

- **Infusion** : 20 g/l, 200 à 300 g à jour.

- **Extrait fluide (1:1)** : 5 à 25 baisses à jour, 1-3 fois par jour.

- **Colorant (1:10)** : 50 à 100 baisses, une à trois fois par jour.

- **Poussière micronizado** : 100 mg, une demi - heure avant les repas.

- **Extrait sec (5:1)** : 50 mg/capsule, une demi - heure avant les repas principaux.

#### Bibliographie

Benigni, R ; Capra, C ; Cattorini, P *Piante Medicinali. Chimica, Pharmacologie et Thérapie.* Milan : Inverni et Della Beffa, 1962, pp. 419-25.

Bézanger-Beauquesne, L ; Pinkas, M ; Torck, M *Les plante dans la Therapeutique Moderne.* 2<sup>a</sup>. Paris : Maloine, 1986, pp. 179-80.

Bruneton, J *Éléments de Fitoquímica et Farmacognosia.* Saragosse : Acribia, 1991, p.154-5 ; 262.

Fitomed. *Système d'Information en Fitomedicina.* Le Cuba : Infomed, 1997.  
(<http://www.infomed.sld.cu/fitomed/yuc.html>).

Paris, RR ; Moyses, M *Précis de Matière Médicale.* Prenez II. Paris : Masson, 1967, pp.77-9.

Peris, JB ; Stübing, G ; Vanaclocha, B *Fitoterapia Aplicada.* Valence : M.I. Collège Officiel de Pharmaciens, 1995, pp. 247-8.

Trease, GE ; Evans, WCh. *Farmacognosia.* Le Mexique D.F. : Interaméricaine -- MacGraw-Hill, 1991, pp. 504-5.

Vont Hellemont, J *Compendium de Phytothérapie.* Bruxelles : Association Pharmaceutique Belge, 1986, pp. 124-6.

Wichtl, M *Herbal Drugs and Phytopharmaceutical. A Handbook for Practice on a Scientific basis.* Stuttgart : Medpharm Scientific Publishers, 1994, pp. 173-7.

#### Commentaires :

## Pourrait Réduire Cette Herbe le Risque de la maladie d'Alzheimer et le Cancer ?

Par Allen S Josephs, M D.

Apprendre une information nouvelle peut il être une chose stimulatrice. Trop de de nous ne sont pas intéressés, malheureusement, d'obtenir la connaissance nouvelle et en croissant de de lui. Il avait activement étudié de la nutrition pour les dernières dix années et je me considère quelque chose d'une autorité. Toutefois, quand rencontre information nouvelle dans le domaine de nutrition, je trouverai en déplaçant plutôt. Bien, il est aujourd'hui un de ces jours.

Par des années il avait lu sur la Plante safran des indes qui n'était pas connue jusqu'à récemment et je me suis rendu compte de l'extension de cet aliment nutritif très puissant. Le safran des indes, d'une autre manière connue comme curcumin, est un membre de la famille de gingembre qui est étendumentétenduement cultivé à travers l'Inde, la Chine et l'Indonésie. Le safran des indes est l'ingrédient plus grand dans le cari, une épice qui est utilisée assez dans le régime indou. Il connaissait ses effets comme d'anti-inflammatoire avec quelques effets anti-cancérigènes, bien qu'avoir ensuite lu de son grand pouvoir nutritif

Les chercheurs de l'Université de Californie à Los Angeles ont indiqué que l'Inde a une des taxes plus faibles que la maladie d'Alzheimer dans le monde, prévu qui étant sur 1% d'individus sur l'âge de de 65, tandis qu'approximativement 10% de de américains sur l'âge 65 développent hypothétiquement la maladie d'Alzheimer. Les chercheurs ont suggéré que le curcumin a peut-être eu un certain effet anti-Alzheimer. La littérature récente a indiqué que l'utilisation à long terme de l'anti-inflammatoire non sphéroïdal de drogues comme ce qui est ibuprofeno peut réduire le risque de la maladie d'Alzheimer. Malheureusement, ces drogues ont des conséquences à long terme qui portent à un risque d'hémorragies en cas d'ulcères et les dommages foie et rein.

Les chercheurs d'UCLA ont conduit une expérience assez intéressante. Les souris ont été génétiquement élevées pour développer Alzheimer. Les souris ont été alors traitées avec plusieurs doses de curcumin. On a trouvé que des doses relativement faibles de curcumin ont diminué la maladie d'Alzheimer en détruisant les changements pathologiques dans les cerveaux de souris par sur 50%. Les chercheurs ont conclu que la consommation de curcumin peut être une alternative plus sûre en comparaison avec les drogues anti-inflammatoire non esteroides pour aider à réduire l'incidence de la maladie de la maladie d'Alzheimer.

Additionnellement, il y a de multiples études dans la littérature médicale qui suggère que celui-là curcumin peut avoir un certain potentiel à traiter vraiment plusieurs formes du cancer. Al rendre cette recherche récente, m'a été agréable de voir qu'on éprouve actuellement par l'Institut Cancer del National plusieurs thérapies possibles pour la prostate, cancers de sein. Entre celle-ci on trouve le curcumin. Dans un article publié dans la Recherche Antie-cancer quotidienne cette année, on a indiqué que recherche étendue sur les dernières cinquante années suggère que cet aliment nutritif peut prévoient et traitent le cancer. Les effets anti cancer de curcumin proviennent de leur habilité de supprimer une prolifération d'une grande variété de cellules de tumeur et paraître être effectif non seulement pour supprimer l'initiation de la tumeur mais aussi promotion de tumeur et y compris métastase (l'extension du cancer).

Pharmacologiquement, comme aliment nutritif est sûr dans les essais cliniques humains qui montrent non dose que limite la toxicité jusqu'à 10g (10.000 mg.) un jour. Les auteurs du rôle concluent en disant que les études ont suggéré que le curcumin a potentiel énorme dans la prévention et la thérapie du cancer.

La curcumin apparaît avoir un effet positif la fonction de vesícula. Il a aussi quelques effets bénéfiques en ce qui concerne le système cardiovasculaire y compris baisser de niveaux cholestérol et inhibition de l'ensemble de de ce qui est plaqueta.

Il est rare que des enfants souffrent de la maladie de la maladie d'Alzheimer, recommande certains aliments nutritifs. on doit couramment couramment prendre des bonnes doses de vitamines C, Et et le complexe B, huile de foie de morue et antioxydantes, mais maintenant en ayant révisé la littérature sur le safran des indes, je suggère cette plante comme un complément alimentaire aussi. m'est agréable d'annoncer que Le l'Institut de Sciences Nutritionnelles (NSI) a ajouté du safran des indes standardizada à sa ligne de produits en totalisant sur 150 produits différents. Chaque capsule contient 900 mg de safran des indes standardizada à à 95% de curcumin (le plus haut plan disponible). Encore plus, NSI inclut 5 mg de Bioperine pour augmenter dramatiquement l'absorption du curcumin dans le courant de sang. Les capsules sont plus faciles à avaler qui berce les tabletas dures qui contiennent des chemises et des colorants artificiels.

### *Actions Traitements* > **Le Curcuma ou Curcumin en français**

---

Le curcuma est un composant du curry qui a fait l'objet d'études diverses ces dernières années. Il existe plusieurs types de curcuma et les propriétés en sont variées (antioxydant, anti-inflammatoire, anti-tumoral).

Dans le cadre de l'infection à VIH, il convient de signaler le cas d'un patient touché par le VIH (Aids Treatment News de juin 1993) qui prit 2,7 g de curcuma par jour, ce qui provoqua, une semaine plus tard une chute substantielle de l'antigène P24 [1], protéine d'une partie de l'enveloppe du virus dont la présence révèle l'activité du VIH.

Cet exemple isolé ne peut être considéré comme une preuve de l'efficacité de cette substance. Toutefois, l'éventuelle efficacité du curcuma dans le traitement du VIH, mérite que des études plus approfondies soient entreprises sans délai car il est apparu que le produit était actif "in vitro" contre le VIH, non seulement sur les cellules nouvellement infectées mais aussi sur les cellules déjà chroniquement touchées.

Il convient également de préciser qu'une des propriétés possibles du curcuma est d'inhiber la prolifération et l'activité des Natural Killers [2], tuent les lymphocytes T4, d'inhiber dans certaines conditions la reprise des lymphocytes.

Il s'agit donc là d'un effet immunosuppresseur [3], affaiblissent le système immunitaire ?, qui nécessite une extrême prudence dans la posologie utilisée et un contrôle biologique mensuel avec arrêt si pas d'amélioration.

Toutefois, à un stade relativement avancé de la maladie (T4 inférieurs à 200) où les mécanismes auto-immuns, maladies auto-immunes [4], système immunitaire s'affaibli de lui-même ?, jouent un rôle notable, le ralentissement de la réponse immunitaire pourrait être bénéfique.

*Cette fiche ne constitue en aucun cas un manuel d'exécution ni une référence et ne peut remplacer l'expérience et le savoir-faire d'un professionnel.*