

La poudre de curcuma



La racine de curcuma est utilisée pour ses bienfaits anti-inflammatoires. Des recherches ont même démontré qu'elle pouvait être aussi efficace que des médicaments contre l'arthrite.

Indications : Tube digestif (gastrite, intestins irritables, colite...), articulations (rhumatisme, arthrite, arthrose), peau (eczéma, rougeurs, panaris...).

Posologie : Infusion : 1 à 1,5g de poudre par tasse, infuser 10 minutes, 1 à 3 tasses par jour.

Ou

Teinture-mère : 2 à 3 fois par jour, 5 à 20 gouttes avec de l'eau.

Ou

Gélules : 3 fois par jour, 1 à 2 gélules.

Externe : compresse d'infusion ou cataplasme de poudre, 3 à 4 fois par jour.