**LE CURCUMA POUR CHIENS ET CHATS**



Doug English, un vétérinaire au Marlin Coast Vet Hospital (North Queensland, Australie), utilise le curcuma depuis plusieurs années à la fois pour lui-même et ses patients animaux. Doug a vu des résultats très positifs sur les dermatites allergiques, l'atopie, le Queensland Itch chez les chevaux, l'arthrite chez les chiens et les chevaux, les irritations intestinales, une capacité athlétique accrue et une amélioration générale de la santé. Il a également remarqué que les chiens et les chevaux appréciaient le gout curcuma dans leur régime alimentaire.

D’après plus de 700 recherches, il a été démontré que le curcuma dépassait de très loin les produits pharmaceutiques dans ses effets contre plusieurs maladies chroniques et débilitantes, sans effets secondaires indésirables. C’est est une épice très riche en antioxydants, connue pour soulager les symptômes et offrir une protection pour toute une série de conditions allant de l'arthrite, la maladie d'Alzheimer, des polypes dans le côlon, la maladie de Parkinson, le cancer, l'obésité et des taux élevé de triglycérides. Il contribue à la perte de poids en bloquant la propagation de la graisse dans les tissus, en inhibant la croissance de nouveaux vaisseaux sanguins, appelée angiogenèse, qui est nécessaire pour construire le tissu adipeux. De plus, les taux de glucose,  acides gras,  cholestérol et  stéatose hépatique sont aussi réduits.

Le curcuma favorise la croissance des cellules saines et renforce le corps au niveau cellulaire. En d'autres termes, il a la capacité de promouvoir la division cellulaire saine, et le potentiel d’aider à bloquer les radicaux libres - qui favorisent la croissance cellulaire anormale (les cancers, les lymphomes).

**LE CURCUMA POUR COMBATTRE L’ARTHROSE ET L’ARTHRITE**

L’une des conditions pour lesquelles le curcuma a prouvé être bénéfique, c’est l'arthrose. Le curcuma contient plus de deux douzaines de composants anti-inflammatoires, y compris les six coxibs ou inhibiteurs COX-2 sélectifs. L'enzyme COX-2 provoquant la douleur et l'inflammation, ces inhibiteurs bloquent sélectivement cette enzyme. Des études sur les effets de la curcumine ont montré des changements positifs dans les symptômes arthritiques.

Pour maximiser son potentiel, il est préférable d’ajouter au curcuma, du poivre noir et un type de graisse. Le problème avec la curcumine c’est son faible niveau de biodisponibilité. La plupart de la curcumine ingérée est métabolisée avant d’avoir pu être absorbée par l’organisme. La pipérine augmente donc cette biodisponibilité. C’est peut-être parce que la pipérine inhibe certaines enzymes digestives intestinales. Des études ont été menées sur des humains et des animaux et qui ont révélé que même lorsque 2g de curcumine sont ingérés, ses taux sériques étaient très faibles. Toutefois, lorsque 20mg pipérine ont été rajoutés, la biodisponibilité curcumine avait augmenté de 2000 fois.

L’ajout de graisse à la curcumine lui permet d’être directement absorbée par la circulation sanguine, par l’intermédiaire du système lymphatique, une partie contournant ainsi le foie.

Concernant le curcuma, comme la pipérine, il est très important de sélectionner des ingrédients de qualité. Les petits flacons saupoudreurs vendus en supermarchés sont la pire qualité que vous puissiez trouver, leur efficacité est donc pour le moins limitée. Préférez du curcuma bio, acheté en vrac dans une épicerie spécialisé, et pareil pour le poivre noir. Personnellement, j’ai du poivre sauvage de Madagascar, que je mouds moi-même, d’excellent qualité, et qui ne pique pas, donc très agréable au gout.

Une autre façon de stimuler l'absorption de la curcumine est de la consommer dans les aliments entiers, comme dans la racine de curcuma fraiche, parce que les huiles naturelles présentes dans la racine de curcuma peuvent améliorer la biodisponibilité de la curcumine de 7 à 8 fois (mais quand même, contre 2000 fois en poudre avec l’ajout de poivre). Lorsqu'ils sont consommés avec de la graisse, la curcumine peut être directement absorbé dans la circulation sanguine par le système lymphatique ainsi en partie en contournant le foie.

Le meilleur moyen de faire prendre du curcuma à votre animal, c’est de l’ajouter à sa nourriture, cependant il ne faut pas leur en donner trop. Le mieux est d’augmenter la dose progressivement pour ne pas choquer leur appareil digestif.

Commencez par ¼ de cuiller à café par jour, et augmentez progressivement d’un autre ¼ de cuiller à café jusqu’à environ ¼ de cuiller à café par jour par 5kg de poids corporel.

Chats : 100mg 2X par jour

Petits Chiens : 250 à 500mg par jour

Gros Chiens : 50mg 2 a 3 X par jour

**RECETTE DE LA PATE DE CURCUMA**

Faire chauffe 65g de curcuma avec 125ml d'eau dans une casserole, pendant 7 à 8mn à basse température - évitez de laisser bouillir ou vous allez en avoir partout et ça tache !).

Lorsque ca épaissit, on ajoute alors 1/2 à 3/4 de Cac de poivre noir, puis environ 70g d'huile d'olive ou de noix de coco. Bien mélanger et verser le tout dans un pot avec un couvercle, puis mettre au réfrigérateur. La pâte va se solidifier et elle se garde ainsi 3 à 4 semaines. La cuisson en augmente les effets, le poivre et l'huile en augmente les effets thérapeutiques, comme expliqué plus haut.