

JAMU médecine, Médecine traditionnelle Javanaise

Curcuma et autres zingibéracées

Je vais vous parler du curcuma et de son usage dans la pharmacopée indonésienne traditionnelle car il est incomparable de pouvoir consommer la plante fraîche, le totum, comme le font les indonésiens. D'autant que les propriétés extraordinaires (anti inflammatoire, anti tumoral et cancer préventif) du curcuma, relatées par de nombreuses études scientifiques (plus de 4700 !) ont été exactement démontrées par l'utilisation ancestrale des plantes fraîches suivantes en synergie : Le curcuma, le gingembre, le poivre et le tamarin.



Jamu médecines Curcuma longa Curcuma longa et xanthorrhiza Jamu tout frais

Le **Jamu indonésien** est un système médical ancien de l'île de Java centrale fondé sur la consommation quotidienne de jus tonique de plantes fraîches en prévention, ainsi qu'en traitement d'affections diverses. Le dénominateur commun dans le choix des plantes pour élaborer un Jamu est de pouvoir se les procurer et les cueillir toutes fraîches dans n'importe quel jardin familial tropical. Elles sont donc aisément disponibles à tout un chacun quotidiennement. Il s'agit pour la plupart de plantes de la famille des zingibéracées,

- le curcuma *curcuma domestica* **Kunyit** (en bleu appellation balinaise)
- le grand galangal *Alpinia galangal* **Lengkuas**,
- le galanga *kaempferia galangal* **Kencur**,
- Le gingembre *zingiber officinal* **Jahe**,
- Le gingembre amer *zingiber amaricans* **Lempuyang pahit**
- Le gingembre aromatique *zingiber aromaticum* **lempuyang wangi**
- Le curcuma *curcuma xanthorrhiza* **Temulawak**

Les indonésiens ont mis au point cette formule, base d'une boisson tonique qui repose sur une base énergétique ancienne, probablement issue de la médecine ayurvédique datant des époques hindouistes et bouddhistes préislamiques. Il est dit que ces formules secrètes de longue vie se seraient échappées des « Kraton », les palaces des royaumes javanais où elles étaient alors réservées à l'élite. A l'arrivée de l'islam à Java les hindouistes ont émigrés vers Bali emportant avec eux, leur traditions, culture et les livres dont il reste dans la bibliothèque du Surakarta palace un codex nommé Serat kawuuhbab Jampi Jampi (un traité de toutes sortes de maladies) qui comprend 1734 formules à base d'ingrédients naturels ainsi que leur utilisation.

Traditionnellement ce sont les femmes qui préparaient le Jamu. Il existe environ 300 formules qui marient une centaine de plantes pour soigner une grande variété de maladies.

Cette pratique est tellement vivante que la plupart des Javanais et des Balinais commencent leur journée par un verre de Jamu dès le réveil.

De même parmi les étals colorés des marchés, où au détour d'une rue, la marchande de Jamu aux corbeilles garnies de bouteilles ensoleillées de jaune et d'orangé radieux propose des Jamu spécifiques au passant qui le consomme alors « sur le pouce » tout en faisant ses emplettes .

Cette médecine reflète un principe d'harmonie selon lequel l'équilibre entre la personne et son environnement est respecté, ainsi que la complémentarité et la dualité qui créent toutes choses vivantes, lumière et obscurité, principe féminin et masculin, poison et antidote , chauds et froids, humide et sec ... Les maladies et la médecine traditionnelle indonésienne se divisent donc aussi en catégories chaudes et froides. De cette façon on peut préparer un Jamu froid ou chaud, amer ou sucré, aigre ou fade, fort ou léger par le choix et la proportion des ingrédients.

Il existe des dizaines de formules mais les quatre ingrédients communs à toutes sont :

- le **Curcuma Kunyit** *Curcuma longa ou curcuma domestica* tonique, anti inflammatoire dépuratif du sang, hépato protecteur antiseptique, anti tumoral, cancer préventif

- le **Galangal Kencur** *Alpinia galangal*, réchauffant, anti fongique, expectorant

- le **Gingembre Jahe** *Zingiber officinal*, réchauffant, stimulant du système nerveux et digestif, anti bactérien, anti viral, hépato protecteur

- le **Tamarin Asem** *Tamarindus indica*, rafraichissant, antioxydant

- **Le sucre de coco, Gula merah** énergisant.



Tamarin



galangal camphré



alpinia galangal

D'autres plantes peuvent y être ajoutées en fonction d'un traitement à visées spécifiques.

Ces plantes ont chacune une saveur et une fonction qui se range dans les catégories ci-dessus. L'ajout d'une petite portion de poivre noir *Piper nigrum*, 1% décuple et potentialise la préparation. La pipérine, composant du poivre noir, accroît la perméabilité intestinale. En effet le curcuma seul étant très peu absorbé par le système digestif, les indonésiens ont découvert qu'en l'associant au gingembre et au poivre et/ou au jaune d'œuf on optimise son absorption.

C'est pourquoi beaucoup de formules nécessitent l'addition d'un jaune d'œuf cru (association avec des acides gras essentiels qui agissent comme émulsifiant) à mélanger dans le verre juste au moment de le boire. Ceci va rendre bio disponible le principal composé chimique du Curcuma, la curcumine. En effet la curcumine étant une molécule liposoluble elle n'est assimilable par l'organisme que lorsqu'elle est émulsifiée par un corps gras, corps gras que l'on trouve dans le rhizome frais sous forme d'huile aromatique mais pas sous forme de curcuma en poudre (Au cours du processus d'extraction de la poudre on sépare la curcumine de l'huile essentielle)

On parle beaucoup des propriétés extraordinaires du curcuma, et l'engouement généré fait que les préparations à base de curcuma (gélules, compléments alimentaires ...) fleurissent sur le marché occidental.

Or comme on vient de le voir le curcuma en poudre ne présente pas le même potentiel que le curcuma frais complet (le totum).

- Le rhizome du curcuma frais contient tous les éléments nécessaires à son assimilation (enzymes et molécules liposolubles dont on extrait une huile essentielle riche en tumerones). L'associer alors au gingembre et au poivre et au jaune d'œuf multiplie son potentiel 10 fois.

- A partir de curcuma en poudre il faut trouver un moyen pour rendre assimilable la curcumine et la potentialiser, la forme galénique me paraissant alors la plus appropriée serait le macérât glycérolé et l'ajout d'huile essentielle de curcuma.

La préparation très simple d'un Jamu frais est incomparable car l'association de la curcumine avec les tumerones et le gingerol du gingembre œuvre de multiples manières sur différents mécanismes afin d'inhiber de nombreux signaux dans les processus inflammatoires.

Voir l'article de life extension magazine de février 2014

C'est une excellente recette car la boisson est vraiment très agréable et la méthode très simple.

Le Jamu est traditionnellement édulcoré avec du miel et bu chaud, tiède ou froid. Personnellement je trouve le Jamu tiède tout particulièrement savoureux. En effet le consommer un peu chaud développe l'arôme et la texture veloutée subtilement sucrée. Ou alors un brin amère qui laisse une impression nutritive et épanouissante sur tout le système digestif. Une connexion empathique à la terre est ainsi établie, les énergies circulent librement à travers tout le corps. Prendre un verre de Jamu fraîchement préparé est vraiment vitalisant.

À ce propos, pour ceux qui sont végétaliens ou pour des questions pratiques de préparation et de conservation, je suggère de remplacer le jaune d'œuf par de l'huile de coco vierge afin d'y joindre les propriétés médicinales de l'huile.

PREPARATION du Jamu avec des plantes fraîches : [JAMU KUNYIT ASEM](#)

Dans les pays tempérés, le rhizome curcuma et le tamarin en pâte compressée se trouvent dans les épiceries exotiques, le gingembre et le galanga sont plus faciles à se procurer. Si vous habitez en pays tropical aucun souci d'approvisionnement bien sûr !

J'ai retenu la formule basique de Ibu Lilir et son mari Westi, herboristes balinais qui enseignent, cultivent et produisent des préparations médicinales locales, à laquelle j'ai ajouté une portion de gingembre. Le galanga ne se conservant pas facilement (il se dessèche mal et pourrit assez rapidement) il est difficile de l'importer en occident, aussi on peut préparer une formule avec 80g de curcuma pour 20g de gingembre et 20g de tamarin.



En compagnie de Lilir



Alpinia galangal



Jeune gingembre officinal

100g de curcuma contiennent entre 3 et 5 g de curcumine.

Pour une bouteille de 75 cl.

J'ai pesé les plantes pour donner une idée mais en Indonésie la proportion eau /plante se fait en volume, 1 part de plantes pour 3 parts d'eau pure.

Donc pour une tasse de plantes, il faut environ :

80 g de rhizome de curcuma frais (pas trop sec) *curcuma longa*

10g de rhizome de gingembre officinal (pas trop sec) *zinziber officinalis*

30g de rhizome de galanga frais *Alpinia galangal*

40g de tamarin en pâte ou 5 gousses écorcées *Tamarindus indica* (on peut remplacer par le jus de 1 gros citron)

50g à 80g de sucre de coco selon le goût (on peut remplacer par du miel)

- Peler et émincer les rhizomes.
- Dans un mixer les ajouter à $\frac{3}{4}$ de litre d'eau pure et mixer.
- Dans une casserole en inox déposer le tamarin et le sucre de coco râpé. Recouvrir du jus curcuma / gingembre et porter à ébullition, laisser mijoter 5 à 10 mn jusqu'à ce que la pulpe du tamarin se détache en grande partie des noyaux.
- laisser refroidir suffisamment et filtrer sur une passoire à tamis fin puis exprimer la pulpe à travers une mousseline de coton.
- Conditionner en bouteille de verre.



Zingibéracées , en fleurs

Curcuma xanthorrhiza

Le Jamu ainsi préparé se conserve 3 jours à température ambiante et 6 jours au frigo. Toujours réchauffer la préparation avant la consommation, ceci a pour but de détruire par la chaleur certaines fermentations qui pourraient fatiguer le pancréas sur une consommation à long terme.

Boire un petit verre 20cl le matin, on peu ajouter le jaune d'œuf cru et/ou une pincée de poivre noir moulu pour potentialiser le Jamu.
En cure de 21 jours avec arrêt d'une semaine entre deux cures.

En traitement les indonésiens boivent jusqu'à 1 litre par jour, ce qui fait une absorption thérapeutique d'environ 4 g de curcumine.

Proposition de macérât glycéринé :

Dans un pot en verre de 250ml remplir de poudre de curcuma et recouvrir d'alcool naturel le plus fort possible 55° /60° (véritable alcool de fruits où de grains) laisser macérer 10 jours à l'ombre (on peut aussi utiliser de l'éthanol à 90° mais j'aime moins le coté chimique de l'alcool de laboratoire, dans ce cas diviser le volume d'alcool par 2). Filtrer deux fois avec un filtre à café non blanchi puis ajouter 1/3 de glycérine végétale au volume obtenu.

Je pense que pour obtenir un curcuma aux composés chimiques le plus proche du curcuma frais (c.-à-d.: curcumine + huiles volatiles), il serait intéressant d'ajouter 10 ml d'huile essentielle de curcuma pour 200ml de macérât obtenu.

A tester !

CURCUMA longa

Le curcuma est originaire de l'Asie du Sud Est, largement employé dans la cuisine, il donne aux curries leur belle couleur jaune.

Le curcuma a été employé et étudié par le système de la médecine indienne ayurvédique depuis environ 1900 avant EC. En Inde le curcuma est reconnu comme un anti inflammatoire majeur. Il agit spécifiquement sur la peau, le foie, les poumons et le cœur. Il nourrit le système gastro-intestinal et génère une bonne digestion en augmentant la flore intestinale. En Âyurveda, le curcuma est reconnu pour équilibrer les 3 doshas - Vata, Pita, Kapha.

Le composé chimique principal, la curcumine, a été l'objet de nombreuses études, ses effets sur le cancer sont parmi les plus documentés de la littérature scientifique.

Les composés du curcuma sont multiples, un groupe de cucurminoïdes : la curcumine qui produit la belle couleur chaude jaune orangé, le demethoxy curcumine, et le bisdemethoxycurcumine lui donnent ses propriétés anti inflammatoire, anti oxydant , anti virale et anti fongique.

Une huile essentielle est extraite, elle contient des composés phénoliques, tumerones aromatiques zinziberenes, du cineol, alpha-pinène, borneol, acide caféique, caryophyllene, eugénol, limonène, acide vanillique..... une étude en a dénombré 326 !) qui en synergie ajoutent aux vertus thérapeutiques millénaires du curcuma en médecine traditionnelle chinoise et indienne âyurvédique. On a démontré qu'une vingtaine de molécules ont des propriétés antibiotiques, 14 sont cancer préventives, 12 anti tumorales, 10 anti oxydantes et 12 anti inflammatoires.

100g de curcuma contiennent entre 3 et 5g de curcumine.

Il n'est connu aucun effet secondaire et indésirable à la consommation de curcuma sur la santé.

Il est reconnu que les agents anti inflammatoires jouent un rôle majeur sur les maladies chroniques car l'inflammation chronique et l'oxydation sont des facteurs sous jacent de beaucoup de maladies dégénératives. La curcumine est donc un agent anti cancéreux et surtout préventif.

Propriétés :

Diminue l'inflammation

Antioxydant

Anti mutagène

Inhibe leur prolifération

Inhibe la synthèse d'une protéine présente à la formation des tumeurs.

Inhibe l'activité de toutes les enzymes associées aux processus inflammatoires.

Stimule la digestion : cholagogue et cholérétique

Le curcuma est hépato protecteur en détruisant les toxines puis par son action régénératives des cellules du foie.

LE GALANGA *Alpinia galanga*

De la même famille que les gingembres, c'est un ingrédient majeur de la cuisine du sud-est asiatique, notamment dans la cuisine thaï. Il est originaire du Laos.

Constituants chimiques :

Une huile essentielle (0,5%) est extraite :

Diaryheptanoides : gingerols et shoagols

Acetate : acétochavicol

Monoterpenes, 1,8 cinéole 20 à 30%

Sesquiterpènes, β caryophyllène

Terpènes : β silène, β bisaboline

Flavonoïdes :

- galangine propriétés anti microbienne, on en trouve également dans la propolis des abeilles sur tout le pourtour méditerranéen.
- Kaempferol

Propriétés :

Tonique, stomachique, stimulant

Anti oxydant, anti inflammatoire

Anti microbien, anti fongique, hypotenseur, carminatif

La présence de 3- shoagol qui agit sur les mauvaises odeurs en fait un excellent déodorant corporel à consommer par voie interne

Le GINGEMBRE *Zinziber officinale*

Originare de Malaisie et d'Inde, c'est un des plus anciennes plantes à usage médicinal. En Asie le gingembre est utilisé de manière traditionnelle pour soigner les maux d'estomac, les nausées, la diarrhée.

Le rhizome de gingembre contient du gingerol, connu pour inhiber la production des prostaglandines, qui induisent les processus inflammatoires, notamment dans les rhumatismes et sur son action dans le traitement de la nausée liée aux mal des transports et aux effets secondaires des chimiothérapies.

Le gingembre contient 2% de zingibaine, une enzyme qui aide à la digestion des protéines. On trouve aussi parmi les constituants actifs : des oléorésines, de l'amidon, des mucilages, des protéines, une huile essentielle composée majoritairement de sesquiterpènes, de bisabolène, et de zinziberène, 1 à 4%, qui lui donnent respectivement son goût et son odeur caractéristique, ainsi que du camphène, du bornéol et cinéol, du zinziberole

Riche en minéraux : manganèse, phosphore, magnésium

A une action anti rhumatismale

Stimule le système circulatoire et réchauffe le corps

Favorise le système digestif

Tonifiant et fortifiant de l'organisme

Anti bactérien, anti viral

Hépatoprotecteur

Le TAMARIN *Tamarindus indiça*

Le tamarinier est un bel arbre de la famille des caesalpiniaceés

L'addition de tamarin apporte une saveur aigre douce agréable, contre balance la saveur un peu amère des autres ingrédients. Le tamarin indonésien est particulièrement aigre. Certains tamarins sont au contraire très sucrés.

La pulpe est composée de pectine et de sucres simples, des acides organiques et des sels minéraux.

Le tamarin est riche en acide tartrique (qui lui donne son goût aigre), il a des propriétés anti oxydantes. Le bitartrate de potassium a un effet laxatif.

C'est une bonne source de minéraux : cuivre, calcium, fer, potassium, sélénium, magnésium, zinc.

Il est très riche en vitamines, notamment la thiamine, vitamine A, les vitamines du groupe B, riboflavine, acide folique, niacine et en vitamine C.

On trouve beaucoup de composés volatiles, comme du limonène, géraniol, safrole, acide cinnanique, du méthylsalicylate, pyrazine.

Sa richesse en vitamine C agit comme conservateur et anti oxydant naturel. Les propriétés médicinales du tamarin en font un laxatif doux initiant les mouvements intestinaux. Le tamarin a un effet rafraichissant sur le corps, et il est anti nauséux.

Sources :

- *life extension fondation* :

http://www.lef.org/magazine/mag2014/feb2014_Bio-Enhanced-TURMERIC-Compounds-Block-Multiple-Inflammatory-Pathways_01.htm

- *Alpinia galanga :an overview on phyto- pharmacological properties* AK chudiwal, DP pain, Rs Somani singahd collège of paharmacy 2009

- www.baliherbalwalks@gmail.com