

## Les Épices



### Bienfaits pour la Santé

de triglycérides et d'acides gras.

Les shogaols protègent également les cellules dans le développement de la maladie d'Alzheimer.

Bien que la quantité de gingérol (l'un des ingrédients qui contribuent à ses propriétés de santé) qui est réduit dans le gingembre moulu, il semble que les niveaux d'autres composés sont augmentés, comme les shogaols, qui semblent avoir des vertus médicinales impressionnantes et peut être encore plus puissant que le gingérol.

#### Bienfaits pour la santé

Le gingembre est un puissant antioxydant, anti-inflammatoire, anti-tumoral et antiémétique (nausées et vomissements) et un stimulateur de la digestion.

À titre de comparaison, 1 g à 2 g de gingembre en poudre équivalent à environ 10 g de gingembre frais. **Nausées et vomissements:** Plusieurs études ont évalué l'effet antiémétique attribué au gingembre. D'abord, deux études révèlent que la consommation de 0,5 g à 1,5 g de gingembre en poudre pourrait être efficace pour traiter les nausées et les vomissements durant la grossesse. Soulage les nausées dues à la chimiothérapie, le mal des transports, de la grossesse, et la chirurgie. De plus, une méta-analyse récente démontre que 1 g de gingembre en poudre serait plus efficace qu'un placebo pour prévenir les nausées et les vomissements après une chirurgie.

**Digestion.** Des études démontrent que le gingembre (comme d'autres épices) pourrait stimuler la sécrétion de bile et l'activité de différents enzymes digestifs, résultant en une digestion plus rapide des aliments. Soulage l'inconfort après avoir mangé.

**Inflammation.** Les propriétés anti-inflammatoires de certains constituants du gingembre sont reconnues depuis fort longtemps et sont bien documentées in vitro. Parmi les composés connus, mentionnons principalement les gingérols dont les effets bénéfiques ont été également observés chez l'animal mais aussi les shogaols et les paradols qui exerceraient leurs effets par différents mécanismes d'action. Chez l'humain, la consommation de gingembre a démontré des résultats prometteurs quant à la diminution des douleurs reliées à l'arthrite. Soulage l'arthrite, la fièvre, des maux de tête, la douleur et les maux de dents.

**Diabète.** Une récente étude scientifique rigoureuse a démontré un effet bénéfique de la consommation de 3 g de poudre de gingembre pendant 8 semaines chez des individus atteints de diabète de type 2. En effet, l'extrait

de gingembre diminuerait les valeurs de glycémie à jeun et d'hémoglobine glycosylée en plus d'améliorer la résistance à l'insuline.

#### Utilisation :

Gingembre moulu est plus pratique pour cuisiner et peut être ajouté à smoothies, marinades, soupes et sauces, les ragoûts, gâteaux, pain d'épices et des desserts. Le gingembre va très bien avec du poulet, du porc, du jambon, du chocolat, des fruits, de la crème glacée, le melon, les oignons, potiron, carottes, tomates et du riz.

### Anis Étoilé

Poussant essentiellement dans les régions tropicales et originaire d'Asie, la badiane est l'une des plantes les plus utilisées en médecine traditionnelle et en phytothérapie.

#### Bienfaits pour la santé

Cet épice est plein de vitamines et des minéraux, particulièrement les vitamines C, A et B-complex, le calcium et le phosphore. Il contient l'anéthole qui possède des propriétés antibactériennes, expectorant et propriétés antifongiques.

**Digestion:**, soulageant les maux d'estomac et de l'intestin, grâce à ses propriétés:

**Carminative:** elle aide à réduire la formation de gaz et facilite leur élimination, permettant de réduire les ballonnements, l'aérophagie.

**Cholérétique:** elle stimule la sécrétion de bile par le foie. **Antispasmodique:** elle réduit les spasmes associés aux troubles intestinaux, soulage les coliques. Elle a également une action vermifuge.

**Problèmes respiratoires:** L'anis étoilé permet également de lutter contre les affections respiratoires, grâce à son action expectorante. Elle fluidifie les sécrétions bronchiques pour faciliter leur élimination.

L'anis étoilé possède des vertus œstrogéniques: elle mime les effets de ces hormones sexuelles féminines. IL soulage le syndrome prémenstruel, l'accouchement et aide à augmenter le lait maternel. Il est ainsi préconisée pour lutter contre les maux associés à la ménopause, comme les bouffées de chaleur. IL augmente la libido et aide dans le traitement du ménopause mâle.

Soulage les douleurs articulaires et musculaires. **Utilisation:** ajouter aux sauces, ragoûts, tisanes, desserts. Bon à savoir: sucer permet de lutter efficacement contre la mauvaise haleine.

## Cannelle

Chaque fois que vous mettez de la cannelle quelque part dans votre assiette, vous faites une faveur à votre corps. La cannelle est l'écorce interne brun-rougeâtre de l'arbre de la cannelle, qui, lorsqu'il est séché, roule dans une forme tubulaire connu comme une plume. Cette épice est en effet reconnue depuis des siècles comme un remède naturel grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, anti-bactériennes et antioxydantes. La cannelle est riche en aldéhyde cinnamique, un puissant antibactérien, antiviral, antifongique et antiparasitaire à large spectre. Elle stimule en plus le système immunitaire.

### Bienfaits pour la santé

Tonifiante, la cannelle stimule les glandes salivaires et les muqueuses gastriques et favorise la digestion. Ses propriétés antispasmodiques lui permettent de soulager les spasmes douloureux de l'estomac et de l'intestin et en font un excellent allié contre les indigestions, la diarrhée, les nausées et les vomissements. Enfin, la cannelle favorise l'expulsion des gaz et atténue les sensations de ballonnements.

- Maîtriser la glycémie en cas de diabète.
- Soulager les gingivites et lutter contre la mauvaise haleine, sous forme de bain de bouche.
- Apaiser les piqûres d'insecte, mélange avec une huile végétale.
- Réduire le stress et calmer la nervosité, particulièrement sous forme d'huile essentielle inhalée.
- Booster la libido, grâce à son action stimulante et antifatique, sous forme d'infusion

### Utilisation :

Utilisée dans de nombreux plats, déserts, gâteaux et pâtisseries, cette épice est un excellent remède au quotidien.

Délicieuse dans les déserts, pain d'épices, gâteaux et avec du miel sur les tartines.

Pour une tisane, faire chauffer l'équivalent d'un bol d'eau avec 1 cuillère à café de cannelle en poudre et 2 clou de giroflles - couvrir dès ébullition et retirer du feu. Laisser infuser 10 à 15 min en ajoutant un demi citron et 1 cuillère à soupe de miel. A faire 1 à 2 fois par jour jusqu'à rétablissement.

Astuce : combinez cannelle, miel et gingembre pour un maximum d'efficacité ou encore tartiner la cannelle avec du miel et manger tous les jours!

## Curcuma

Curcuma vient de la racine de la plante Curcuma. Le curcuma est traditionnellement appelé «safran des Indes» à cause de sa couleur jaune-orange profond et a été utilisé à travers l'histoire comme un condiment, de guérison et même de colorant. Il a une saveur poivrée, chaud et amer et est surtout connu comme l'un des ingrédients pour les currys, il donne aussi la moutarde générale sa couleur jaune vif.

### Bienfaits pour la santé

Le curcuma, ou Cucumin, est un agent anti-inflammatoire et antioxydant puissant qui a longtemps été utilisé dans les systèmes chinois et indiens de la médecine pour traiter une grande variété de conditions. En effet, les pays qui consomment du curcuma (Inde, Sri Lanka, Bangladesh, Myanmar, etc.) ont une prévalence des cancers du côlon, du sein, de la prostate et du poumon moins élevée, malgré des degrés de pollution, beaucoup plus importante que dans nos pays occidentales. La médecine Ayurvédique utilise abondamment cette plante pour ses qualités dans les cas d'arthrite et autres inflammations, de même que pour les problèmes de vision. Au cours des vingt dernières années, l'efficacité du Curcuma dans le traitement des troubles digestifs et hépatiques a été confirmée par les études scientifiques. Les pigments curcuminoïdes du curcuma sont des antioxydants efficaces. Selon des études scientifiques, les curcuminoïdes du curcuma préviennent l'oxydation des matières grasses dans le sang plus efficacement que les antioxydants de l'écorce de pin et des extraits de pépin de raisin.

Le curcuma contient un peptide unique appelé turmérine, une substance qui neutralise les radicaux libres, plus puissants que la curcumine et que l'antioxydant synthétique BHA.

Les animaux nourris des curcuminoïdes présentent un taux plus élevé d'enzymes glutathion-S-transférase, un des plus importants antioxydant intervenant dans le système de désintoxication de l'organisme.

Le Curcuma sera utile dans les cas suivants :

- Detox et le soutien de la fonction hépatique
- Soulage les affections gastro-intestinales et syndrome du côlon irritable
- Traitement des blessures (antibactérien)
- Parasites intestinaux
- Inflammations aiguës ou silencieuses

- Arthrite et soulagement des douleurs articulaires
- Réduit cholestérol
- Équilibrer le système nerveux
- Prévenir ou traiter le cancer
- Stimuler le système immunitaire

### Utilisation :

Il y a plusieurs façons de consommer le Curcuma. La meilleure et la plus efficace est dans la cuisine. Important à savoir - le poivre noir augmenterait de 1000 fois l'absorption de la curcumine. Ce qui explique sans doute la raison pour laquelle dans la tradition indienne, le curcuma a toujours été utilisé dans des mélanges d'autres épices et est toujours accompagné de poivre noir. Le curcuma est liposoluble, il faut donc le mélanger dans une base d'huile. Il existe d'autres façons d'utiliser le curcuma, mais elles sont incontestablement moins efficaces que de l'utiliser dans les plats cuisinés ou des sauces. On peut également le consommer sous forme d'infusion. Une cuillère à café de Curcuma en poudre pour une tasse de lait ou mieux dans une boisson de soja.

## Gingembre

Gingembre est le rhizome souterrain de la plante de gingembre et est aromatique, piquante et épicée en saveur. Le gingembre contient une quarantaine de composés antioxydants ;

Le gingembre fait partie des 14 aliments les plus riches en antioxydants et avec le curcuma, la menthe, la coriandre, le brocoli ou encore le chou de Bruxelles. Le gingembre moulu se place au 3ème rang (sur 1000) des aliments séchés riches en antioxydants.

Le gingérol est le principal composant du gingembre. Lors de la déshydratation du gingembre (pour obtenir du gingembre moulu par exemple), ces gingérols se transforment en shogaols.

Le gingérol et le shoagol sont responsables du goût piquant du gingembre frais.

Le gingérol possède des vertus anti-inflammatoires qui ont démontrées leur efficacité notamment pour le traitement des douleurs arthritiques. Ces gingérols (ou shogaols lorsqu'ils sont déshydratés) parce qu'ils réduisent les mouvements de l'estomac, permettent également de prévenir ou stopper les nausées et vomissement lors de la grossesse par exemple, ou la cinétose (le mal des transports).

Enfin, le gingembre fait baisser le taux de cholestérol,