

Les épices et leurs bienfaits



Les épices, sont utilisées depuis la nuit des temps, pour leurs vertus antioxydantes qui favorisent la conservation des aliments et sont présentes au quatre coins du monde.

Mais qu'est-ce qu'une épice ?

Les épices sont issues de cultures ou de cueillette sauvages, et peuvent provenir de différentes parties des plantes tels que :

- ✓ l'écorce (cannelles)
- ✓ la fleur (safran, clou de girofle)
- ✓ la feuille (thé, laurier)
- ✓ le fruit (poivre, aneth, moutarde)
- ✓ le bulbe (ail, oignon, gingembre)
- ✓ la graine (fenouil, coriandre)





5. La cardamome :

La cardamome permettrait de diminuer certains symptômes prémenstruels tels que les crampes ou les sautes d'humeur.

La cardamome est aussi utilisée pour apaiser les troubles digestifs tels que les coliques, elle est un très bon antispasmodique, les flatulences ou les indigestions. C'est aussi un anti-acide, en effet en cas d'aigreur d'estomac après un repas, la cardamome permettra de calmer les remontés acides.

La cardamome est utilisée pour traiter les infections des dents et gencives. C'est ça teneur en vitamine B2 qui lui confère ses propriétés antalgiques.

La cardamome est très stimulante pour les fonctions cérébrales et aurait aussi des vertus aphrodisiaques.

De plus, la cardamome permet de neutraliser les odeurs fortes comme celle de l'ail, donc de lutter contre la mauvaise halène.



Maintenant que vous en savez un peu plus sur les avantages et les bienfaits des épices sur notre organisme, n'hésitez plus à en rajouter dans vos plats ou dans vos tisanes.

Avec leurs vertus organoleptiques et sensorielles : elles apportent goût, saveur, couleur et odeur à nos plats.



Les épices possèdent pour la plupart, des propriétés antiseptiques et bactéricides, c'est-à-dire qu'elles détruisent les germes et permettent donc de réduire l'utilisation de conservateurs, lorsque celle-ci sont utilisées.

De plus, l'utilisation d'épices améliore la saveur des plats, et permet donc diminuer les quantités de sel dans les plats. Elles sont donc de ce fait recommandées pour réduire la rétention d'eau et utilisées pour donner du goût lors de régimes sans sel.

Les épices sont des véritables alliées pour notre santé. Effectivement elles sont de très bonnes sources d'antioxydants, qui aident notre corps à se défendre des radicaux libres. Une alimentation riche en antioxydants contribue au bon fonctionnement cardiovasculaire, lutte contre le vieillissement cellulaire et permet donc une meilleure santé.

Équivalence en antioxydants dans les épices, légumineuses, légumes, fruits :

5g (= 1 cuillère à café) de **cumin** = **20g** de **noix de Pécan** = **250g** d'**épinards crus** = **80g** de **myrtilles**.

5g de **muscade** = **40g** d'**haricots rouges** = **500g** de **carottes** = **180g** de **poire** (= 1 poire + ½ poire).

5g de **poivre noir** = **25g** de **lentilles** = **360g** de **citrouilles crues** = **220g** de **bananes** (1 + ½ bananes).

5g d'**origan** = **15g** d'**amandes** = **390g** de **courgette** = **70g** de **raisins**.

En associant les antioxydants contenus dans l'alimentation (fruits, légumes, légumineuses) avec les épices, on produit une synergie, c'est-à-dire qu'on renforce leurs actions.

Le saviez-vous ?

Les épices qui « chauffent » augmentent la dépense énergétique liée à la digestion du repas concerné. Épicer son assiette constitue une des clés essentielles de la réussite d'un régime amaigrissant, d'une part parce que les épices n'apportent pas de calories, et d'autre part, parce qu'elle permette de consommer moins de sel, moins de sucre, moins de gras pour avoir du goût.

Cependant, il ne faut pas abuser du piquant, à longue durée ces épices agressent la muqueuse digestive, pouvant créer des douleurs abdominales.

C'est pour cela que des épices plus existent et permettent de calmer les maux du quotidien, par exemple la cardamome verte apporte du tonus et protège le système digestif.



1. Le cumin :

- Le cumin est riche en antioxydants et connu pour être particulièrement bon pour la digestion. En effet il stimule la vésicule biliaire et le pancréas afin d'augmenter les sécrétions d'enzymes et biliaires, qui permettent de décomposer les aliments en nutriments que notre corps peut alors utiliser.
- Le cumin contribue également à détoxifier le corps et est très efficace pour les troubles respiratoires comme l'asthme et la bronchite.
- Le cumin, comme la cannelle, contribue à maintenir des niveaux de glycémie stable, idéal pour les diabétique, et ce fait limite donc la prise de poids, puisqu'un excès de sucre favorise les stockages et donc la prise de poids.
- Le cumin est également une très bonne source de fer, vitamine C et vitamine A, et est donc bénéfique pour notre système immunitaire.



2. Le gingembre :

- Le gingembre contient plus de 25 antioxydants différents, ce qui le rend extrêmement efficace pour combattre les radicaux libres présents dans notre corps.
- Le gingembre est connu pour sa capacité à réduire les nausées et vomissements, ainsi que le mal des transports. N'ayant pas d'effets secondaires nocifs, le gingembre est donc bon pour les nausées matinales de la grossesse. On peut par exemple consommer 2g de gingembre séché ou 10g de gingembre frais par jour, ou une infusion de gingembre : 1g en poudre ou 5g frais râpé dans 150 à 250 ml d'eau.
- Le gingembre est efficace contre les maux d'estomac, la diarrhée, mais aussi apaise les maux de gorge causés par les rhumes et la grippe en raison de ses propriétés antivirales. De ce fait, il aide la toux et est un expectorant efficace.
- Le gingembre est un puissant anti-inflammatoire, et contribue donc à réduire la douleur et l'enflure de l'arthrite et les douleurs musculaires. Il se bat également contre le cancer, réduit le cholestérol et prévient les caillots sanguins
- De plus, le gingembre est un puissant stimulant de l'organisme.



3. Le safran :

- Le safran est un antidépresseur : sédatif nerveux, il serait efficace pour traiter les dépresses légères. Il a également des vertus relaxantes, grâce à sa bonne teneur en magnésium, et permet ainsi de réduire les crampes, l'anxiété ou le stress, mais a également un effet bénéfique sur la prévention des maladies cardiovasculaires, ainsi que du diabète de type 2, du fait de la présence de vitamine B6, qui va aider à synthétiser de l'insuline.
- Le safran facilite la digestion en stimulant la bonne activité digestive et le foie, notamment grâce au manganèse. Il permet également de diminuer les effets secondaires liés à la consommation d'alcool.
- Le safran est un antioxydant reconnu. C'est le bêta-carotène contenu dans celui-ci qui apporte de puissants antioxydants. De ce fait, le safran permet de lutter contre les cancers et le vieillissement cellulaire.
- Le safran contient du safranal, qui agit comme un analgésique sur le système nerveux, et permet ainsi de réduire les douleurs au niveau des gencives, mais aussi les douleurs menstruelles et lombalgiques qui y sont liées.



4. Le poivre noir :

- Le poivre noir est lui aussi un allié pour faciliter la digestion, en stimulant les papilles gustatives, elles transmettent un message à l'estomac permettant d'augmenter la sécrétion d'enzymes digestives du pancréas, améliorant ainsi la digestion, et diminuerait le temps de transit gastro-intestinal.
- Le poivre noir est utilisé pour calmer la toux. La pipérine qu'il contient possède des vertus antibactériennes et antiinflammatoires permettant de guérir la toux d'origine infectieuse et soigner l'arthrite. De plus c'est cette pipérine qui confère au poivre son goût piquant.
- Selon certaines études, la pipérine aurait un effet positif sur la tension artérielle, et permettrait de réduire les symptômes associés au sevrage tabagique. Une vapeur d'huile essentielle de poivre noir aiderait les fumeurs à résister à l'envie de fumer.