

Bienfaits des épices sur la santé



Les épices sont connues pour relever la saveur de nombreux plats et recettes. En plus de ses propriétés culinaire elles jouent un rôle majeur dans la santé. En consommant régulièrement ces trésors que la nature nous offre il est possible de rester en bonne santé et soigner les maux du quotidien, notamment en hiver. Cet article vous présente donc quelques épices avec les bienfaits qu'elles peuvent apporter sur votre corps. Comme un médicament elles peuvent soigner mais peuvent aussi présenter des contre-indications. En effet, certaines peuvent être déconseillées chez la femme enceinte et les jeunes enfants. Nous vous présentons quelques épices courantes dans la cuisine française avec leurs vertus médicinales. On peut trouver ces épices en vrac dans des boutiques en ligne spécialisées ou en supermarché dans des contenants en verre. On préférera acheter ces produits en graines pour favoriser leurs conservations.

1. La cardamome

C'est une épice présente dans de nombreuses recettes asiatiques. Elle est composée d'une graine noire contenue dans une gousse verte. Elle a une saveur très puissante qui laisse transparaître un goût de citron. Cette épice a une odeur semblable à celle du poivre.

Elle est connue pour son puissant rôle d'antiseptique. Elle est donc utilisée dans le traitement des maux de gorge. Certaines personnes y ont recours pour des traitements d'infections dentaires. Elle a également des propriétés facilitatrice de la digestion. La cardamome débarrasse également les poumons des déchets qui s'y trouvent.

2. La badiane

Encore désignée sous l'appellation de l'anis étoilé. La badiane a un goût semblable à celui de l'anis. D'origine chinoise, elle s'accorde parfaitement avec la cannelle ainsi que la vanille. Il en est fait usage dans la recette de plusieurs desserts, le plus connu est le pain d'épices. Comme vertus, la badiane serait d'une efficacité redoutable dans le traitement des toux grasses. Elle apaise aussi l'esprit en cas de stress et lutte contre les maux de tête. Il lui est également attribué des vertus diurétiques.

3. Le safran

Ayant la réputation d'épice la plus chère, le safran permet de donner une saveur particulière aux repas. Si vous aimez le miel, c'est que vous adorerez certainement le goût que laisse cette épice.

Comme vertus, il jouerait le rôle d'antiseptique. Il contribue au bon fonctionnement des poumons. Aussi, le safran jouerait un rôle important dans la régulation de la pression artérielle. Cette épice qui coûte souvent plus de 10 000 euros le kilo est vendue en très petite quantité. Avec ces volumes infimes il sera difficile de profiter des ses bienfaits. On remplace souvent le safran par le curcuma pour son prix plus avantageux.

4. Le curcuma

Le curcuma est assez connu pour son pouvoir très colorant. La puissance de cette couleur lui vaut son rôle dans le domaine de la teinture. Encore désignée sous l'appellation de safran de pauvre, cette épice attire par son parfum subtil.

Il lui est reconnu des propriétés d'anti-inflammatoire, d'antimicrobien et d'antioxydant.

5. La cannelle

Elle est commercialisée sous forme de poudre ou de bâton. Elle est issue du cannelier. Son usage est propre à la fête de Noël. C'est un antioxydant très puissant. Elle serait un excellent stimulant pour le système immunitaire. En cas de fatigue passagère il est conseillé de consommer une tisane de cannelle avec un peu de miel pour tonifier le corps et retrouver la forme.

6. La vanille

Très connue pour son goût fabuleux, la vanille est une épice provenant de différentes régions du monde. Le principal pays producteur est Madagascar. Il existe une différence entre les différentes variétés de vanille. Celle de Tahiti est assez fruitée et donne un léger goût de bonbon et de pain d'épice alors que celle du Madagascar donne un goût semblable à celui du cacao.

La vanille serait utile contre l'insomnie. Elle constituerait également un excellent antidépresseur.

7. Le Curry

On pense souvent que le curry est une épice mais il n'en est rien, ce nom fait référence à un mélange composée d'ail, de curcuma, de cardamome, de cannelle, de clou de girofle, de cumin, de gingembre, de fenouil, de coriandre, de piment et de graines de moutarde. Il existe différentes recettes, notamment le curry rouge et le curry vert.

Ce mélange présente une apparence jaune. Cette couleur est liée à la présence en quantité supérieure du curcuma qui est dominant. Ses propriétés dominantes sont donc celles du curcuma.

Etape 1 : Les meilleures épices pour la santé et leurs bienfaits

On utilise les épices en cuisine pour leurs saveurs mais on ignore souvent qu'elles ont un impact positif sur la santé, cet article vous présente plusieurs de ces aromates.