



HERBES MEDICINALES ET EPICES QUI SOULAGENT

Plantes/épices	Effets	Préparation
anis	<ul style="list-style-type: none">• flatulences• toux	<ul style="list-style-type: none">- ajouter à la cuisson d'un repas- comme tisane, peut être mélangé avec de la cardamome et du cumin en même temps, à quantité égale
gingembre	<ul style="list-style-type: none">• soulage en cas de nausée• améliore la fluidité du sang• constipation• crampes• flatulences• réchauffe• en cas de refroidissement	<ul style="list-style-type: none">- laisser tirer 1 c.s. de gingembre râpé dans 1-2 tasses d'eau pendant 5 min. filtrer et boire dans la journée- en cas de refroidissement, avec du miel et un peu de cannelle- mélanger aux mets sous forme d'huile- râper et ajouter aux mets de riz ou de viande- cake au gingembre, bonbons au gingembre, Gingerbeer...
cardamome	<ul style="list-style-type: none">• active la digestion• stimule l'appétit• soulage les crampes• fluidifie les sécrétions• combat la mauvaise haleine et les caries	<ul style="list-style-type: none">- en cas de problèmes d'estomac : 2 c.c. de cardamome 2 graines de cumins écrasés 1 c.c. d'anis quelques graines de fenouil mélanger le tout Mettre 1 à 2 c.c. de ce mélange dans une tasse. Verser de l'eau chaude et laisser infuser pendant 10 min. Boire une tasse 2 à 4 fois par jour



coriandre	<ul style="list-style-type: none">• flatulences (très efficace)• stimule l'appétit	<ul style="list-style-type: none">- employée comme herbe aromatique- à planter dans un pot
cumin	<ul style="list-style-type: none">• sensation de lourdeur• flatulences• coliques• diarrhée• active la digestion des graisses• apaise les incommodités• nervosités• donne de la bonne humeur• combat la mauvaise haleine	<ul style="list-style-type: none">- tisane : verser 1 c.s. de cumin sur 2-3 dl d'eau. Infuser à couvert pendant 20 min boire à petites gorgées (effet déjà après 10 min.)- ajouter à la cuisson d'un repas- mâcher avant ou après le repas (combat aussi la mauvaise haleine)- ajouter de l'huile de cumin aux aliments
cumin blanc ou noir (étoiles de cumin)	<ul style="list-style-type: none">• voir cumin• active la digestion de la graisse	<ul style="list-style-type: none">- ajouter à la cuisson (se prête pour des repas uniques, légumineux, choux, sauces...)
curcuma (turmeric poudre racine jaune)	<ul style="list-style-type: none">• active le fonctionnement de la vésicule biliaire• dégage les muqueuses des bronches	<ul style="list-style-type: none">- convient avec des œufs, du riz, des mets de poulet. (Ajouter à la fin de la cuisson, sans quoi les mets deviennent amers).
mélisse	<ul style="list-style-type: none">• flatulences• nausées• active la fonction du foie et de la vésicule	<ul style="list-style-type: none">- en tisane : verser de l'eau chaude et laisser infuser 2-5 min.- comme de l'huile essentielle
noix de muscade	<ul style="list-style-type: none">• active le fonctionnement de la vésicule biliaire	<ul style="list-style-type: none">- doser modérément- en grillant, l'arôme devient plus corsé