

Restez jeune : mettez du goût dans vos plats !

Outre leurs atouts gustatifs, les **épices** ont d'autres qualités auxquelles on ne pense pas forcément... C'est ce que vous allez voir dans cet article court et pratique, rédigé par **Danièle Galicia**, du blog « [Forme et bien être](#) ».

Les épices pour épicer, mais pas seulement...

Vous servez-vous régulièrement d'épices ? Si ce n'est pas le cas, vous avez tort, car les épices peuvent servir à rehausser le goût des plats mais elles peuvent aussi faire beaucoup plus.

Les épices ont des **propriétés antioxydantes**, aident à la **digestion** ou à **combattre certaines maladies**.

Nous allons voir les épices qui ont la plus forte concentration en antioxydants.

L'oxydation du corps, qu'est-ce que c'est ?

Un petit rappel pour celles et ceux qui ne savent plus ce qu'est l'oxydation du corps.

L'oxydation du corps est **variable d'une personne à l'autre**. Elle s'accélère avec l'âge. Elle **dépend essentiellement du métabolisme** de chacun.

Plus vous mangez, et plus votre corps produit des déchets. C'est normal. Plus vous mangez des cerises, plus vous avez de noyaux. En plus, avec le temps, le métabolisme se ralentit et les aliments sont moins bien assimilés. Les déchets sont alors **plus nombreux**.

C'est la nature, mais en même temps, l'oxydation se fait de plus en plus vite et les déchets augmentent.

Cet effet est accentué **en fonction du type d'alimentation**. Plus vous mangez des aliments contenant des **conservateurs**, **agents chimiques** ou des **produits raffinés**, plus votre corps **s'encrasse**. Cela s'appelle le *stress oxydatif*.

Vous avez deux solutions pour essayer d'éliminer le plus possible les déchets, **boire de l'eau** ou **du thé vert** en quantité suffisante et vous servir des épices pour leurs qualités antioxydantes.

Voici les principales épices antioxydantes

- **Origan** : l'origan a un goût très prononcé. Il semble qu'elle soit hypoglycémiante (diminue le taux de sucre dans le sang) et, une recherche récente démontre que les extraits d'origan possèdent la capacité d'**inhiber la croissance de cellules cancéreuses**.
- **Noix de muscade** : la noix de muscade a des propriétés antalgiques, laxatives et aide à la digestion. Ne pas en abuser, elle peut devenir nocive si vous en prenez à l'excès.
- **Basilic** : sur la fenêtre, il permet de repousser les moustiques l'été. Le basilic lutte contre les maladies cardio-vasculaires, hypertension, le diabète, etc.
- **Romarin** : le romarin est un stimulant hépatique puissant. C'est **le meilleur ami du foie**. Il est aussi tout indiqué pour les problèmes et infections respiratoires.

- **Thym** : le thym améliore la digestion et les maux d'estomac. Il est aussi très bon pour les infections de la gorge et des bronches. En plus, il renforce les défenses immunitaires et lutte efficacement contre les radicaux libres et le vieillissement cellulaire.
- **Curcuma** : le curcuma, principalement composé de curry, est tout indiqué en cas d'inflammation aiguë. Il a des propriétés anti-tumorales, cardio-protectrices et antalgiques. Il est, paraît-il, l'aliment anti-cancer et anti-diabète.
- **Cumin** : le cumin est beaucoup plus utilisé dans la cuisine occidentale qu'en Europe, alors qu'il était utilisé au Moyen Âge. C'est un excellent antioxydant et il facilite la digestion.
- **Clou de girofle** : le clou de girofle facilite la digestion, est un antiseptique et un anesthésiant local (douleurs dentaires). Il est aussi anti-inflammatoire et soulage les rhumatismes et douleurs musculaires.
- **Poivre noir** : le poivre noir sera encore meilleur pour votre santé si vous le mariez avec d'autres épices. Il multipliera les bienfaits du curcuma.
- **Gingembre** : le gingembre est considéré comme aphrodisiaque, ce n'est pas sa seule propriété. C'est un champion de l'anti-oxydation. Le goût est assez fort, n'en mettez pas trop.

Les autres épices en deux mots.

Aneth : calme l'estomac.

Anis : facilite la digestion.

Aso Foetida : soulage les gaz.

Cannelle : soulage la soif, antioxydante, hypoglycémiante.

Cardamome : facilite la digestion, bonne pour le cœur et l'haleine.

Fenouil : rafraîchissant, calme l'estomac et facilite la digestion.

Fenugrec : bon pour l'arthrite, serait un bon « brûle graisses ».

Coriandre en graines : favorise l'assimilation.

Moutarde en graines : soulage les douleurs musculaires.

Piment en poudre : bon pour la circulation.

Safran : bon pour les tissus le sang.

J'espère que vous allez maintenant utiliser les épices pour leurs propriétés, en plus de leur goût.

Vous pouvez télécharger le PDF de cet article en cliquant sur le lien suivant, LES EPICES.

Si vous avez l'habitude des épices, vous avez peut-être des petits trucs à partager avec nous ? N'hésitez pas à laisser un commentaire.