

## L'anis

L'anis, un atout contre la toux. L'anis, *pimpinella anisum*, est une plante au parfum envoûtant de réglisse. Très apprécié dans les bonbons, les pastilles ou sirops pour la toux, on la retrouve également dans des boissons telles que l'Ouzo grec ou le Pastis français. Son goût est très proche de celui du réglisse. Moins cher et plus rapide à produire, elle usurpe souvent l'identité de cette dernière dans la confection des bonbons.

L'anis a été une épice très importante, notamment dans le pourtour méditerranéen où elle servait à payer les impôts. Le commerce de l'anis était tel que le Roi Édouard I d'Angleterre a créé un impôt sur la vente de cette épice pour réparer le pont de Londres. Elle a beaucoup été employée par les Grecs, les Romains et la médecine chinoise pour soulager la digestion et calmer les nerfs. Les Romains pensaient qu'une poignée d'anis sous son

oreiller permettait de chasser les mauvais rêves.

***Les usages thérapeutiques de l'anis :*** En phytothérapie, ce sont les graines qui sont utilisées. Elles se consomment en infusion ou elles sont avalées avec un grand verre d'eau en fin de repas.

L'anis contient un grand nombre d'agents chimiques qui agissent sur différents troubles de la santé. Elle contient deux agents chimiques, le crésol et l'alpha-pinène, qui ont une action expectorante, nettoient les bronches et les sécrétions. Ceci explique son utilisation dans les pastilles et sirops pour la toux. Elle est bénéfique dans les cas d'angine, d'asthme, de rhume et de bronchite. Consommé après le repas, l'anis favorise la digestion grâce à l'anéthole contenu dans la plante. Elle limite les nausées, les vomissements et les diarrhées.

Autres agents chimiques, le dianéthole et le photoanéthole sont identiques à l'oestrogène ce qui favorise la lactation des femmes après

l'accouchement et permet aux femmes ménopausées de mieux supporter les effets secondaires de la ménopause. L'oestrogène est utilisé dans le traitement des cancers de la prostate. L'anis, combiné aux médicaments traditionnels luttant contre cette maladie, peut avoir des effets positifs sur les patients.

Une étude réalisée sur des rats de laboratoire a permis de montrer que l'anis favorisait la reconstruction du foie. Ces applications n'ont pas encore été évaluées sur des maladies telles que la cirrhose ou l'hépatite, mais elle pourrait être un bon préventif des maladies hépatiques.

***Mise en garde :*** Bien que l'anis fut longtemps prescrit pour éviter les nausées matinales chez les femmes enceintes. Les femmes enceintes devront par mesure de sécurité consulter leur médecin avant de consommer cette épice à but thérapeutique. les oestrogènes sont un constituant de la pilule contraceptive. les femmes prenant ce moyen de contraception

devront prendre conseil auprès de leur obstétricien avant de prendre de l'anis, car un surplus d'oestrogène pourrait entraîner de forte migraine et favoriser le cancer du sein.

## La cannelle

La cannelle, une épice aux multiples vertus. Le nom « cannelle » est dérivé d'un mot grec qui signifie « bois doux ». Cette épice est issue de l'écorce interne du cannelier, un arbre à feuilles persistantes de la famille du laurier. La cannelle moulue a une saveur plus forte que les bâtons, et peut rester fraîche pendant 6 mois, tandis que les rouleaux peuvent durer plus longtemps.

On trouve le cannelier principalement en Asie, les productions les plus réputées sont celles du Sri Lanka. Dans le monde antique, la cannelle était plus précieuse que l'or. Elle était utilisée à la fois comme une épice culinaire et à des fins médicinales.

Du temps des pharaons, les Égyptiens incluaient la cannelle dans leur mélange d'embaumement. On retrouve cette épice dans de nombreux plats sucrés ou salés, des aliments industriels ou artisanaux ainsi que dans l'in-

dustrie du parfum et des préparations médicinales.

***Les propriétés thérapeutiques de la cannelle*** : Au Moyen Âge, la cannelle était un ingrédient des remèdes contre les maux de gorge et la toux. Elle est utilisée pour soulager l'indigestion, les crampes d'estomac, les spasmes intestinaux, les nausées, les flatulences, pour améliorer l'appétit et traiter la diarrhée. Elle est aussi utilisée contre les rhumatismes et autres inflammations.

Ses actions anti-inflammatoires, antispasmodiques, et ses propriétés anticoagulantes sont liées à la présence d'un agent chimique, la cinnamaldéhyde. Cet agent chimique permet à la cannelle de traiter les champignons (notamment ceux responsables des vaginites, le *Candida albicans*) et certaines bactéries comme l'*Helicobacter pylori* entraînant des ulcères à l'estomac. L'eugenol présent dans la cannelle et l'aldéhyde cinnamique ont des propriétés antimicrobiennes.

Des études ont montré que la cannelle inhibée la croissance des cellules tumorales grâce à la présence de procyanidines et d'eugénol dans l'extrait d'écorce. Elle est également utile comme conservateur des aliments afin d'empêcher la croissance de bactéries alimentaire comme la salmonelle et l'E. Coli. Cette épice est employée en Corée et en Chine comme une herbe traditionnelle pour le traitement du diabète, car elle augmente l'effet de l'insuline.

***Consommer de la cannelle :*** La cannelle se consomme en infusion ou en poudre. Préférez les bâtons de cannelle aux poudres que l'on trouve toutes prêtes pour bénéficier de toutes ses vertus.

***Mise en garde :*** Le cinnamaldéhyde, responsable de l'odeur et de la saveur de la cannelle est toxique à forte dose. À dose normale ou thérapeutique, il ne présente aucun danger. L'huile de cannelle dans les parfums notamment peut entraîner une réaction

cutanée. Les consommateurs fréquents de chewing-gum à la cannelle ont noté des gonflements des lèvres ou des joues.

## La cardamome

La cardamome, un excellent diurétique. La cardamome, *Elettaria cardamomum*, est une herbe vivace à rhizomes épais et charnus. Les fleurs contiennent de nombreuses graines qui sont utilisées comme épice à l'arôme agréable, mais légèrement âcre, laissant une sensation de chaleur dans la bouche. Son goût rappelle celui du citron, du poivre et du camphre.

La cardamome est originaire de l'Inde du Sud. Elle pousse de façon sauvage dans les forêts riches et humides. La culture est encore limitée à quelques pays, principalement l'Inde, le Sri Lanka et le Guatemala. Les premières traces d'utilisation de la cardamome remontent au IV<sup>e</sup> siècle. En l'an 1000, cette épice était un objet de commerce prisé et rare. La cardamome était, à cette époque, l'épice la plus chère au monde. Son prix a ensuite baissé avec l'engouement pour des épices plus douces comme la cannelle ou le carvi.

***Les usages thérapeutiques de la cardamome*** : En phytothérapie, la cardamome s'utilise en huile essentielle, en infusion de graine ou en teinture. Elle contient des hydrates de carbone, des fibres, du calcium, du phosphore, du fer et des huiles essentielles.

Les propriétés thérapeutiques de la cardamome sont dues à ses huiles essentielles. Cette épice réduit les flatulences, augmente l'appétit et apaise les muqueuses stomacales. Elle soulage les brûlures d'estomac et prévient l'indigestion. Les infusions de cardamome traitent les maux de tête liés à une mauvaise digestion.

La saveur aromatique de la cardamome rafraîchit l'haleine. Quelques graines mâchées permettent de prévenir les mauvaises odeurs. La poudre mélangée à de l'eau est un excellent diurétique utilisé pour traiter les cystites, les néphrites, les mictions peu fréquentes ou douloureuses et les maladies rénales. La cardamome est utilisée également