

Bien au-delà de leurs qualités gustatives, **les épices présentent de très nombreux bienfaits pour la santé**, et font parfois l'objet d'une utilisation ancestrale pour leurs propriétés médicinales.

Les herbes et des épices les plus puissantes que vous pouvez manger sont le basilic, le thym, l'origan, le gingembre, le romarin, le curcuma, le cumin, les clous de girofle, le piment de Cayenne et la cannelle;



Certaines herbes et épices contiennent en effet une grande variété **d'antioxydants les plus puissants**, permettant une protection reconnue **contre de nombreuses maladies** telles que le cancer, les maladies cardiaques, le diabète, l'arthrite, la dégénérescence maculaire, la maladie d'Alzheimer et le vieillissement en général.

Les herbes et les épices peuvent également :

- ✓ Aider la combustion des graisses et stimuler le métabolisme
- ✓ Aider à stabiliser la glycémie et contrôler l'insuline et ce, aussi bien que certains médicaments contre le diabète !
- ✓ Présenter des propriétés anti-inflammatoire puissantes –
- ✓ Présenter une activité anti-bactérienne, anti-virale et anti-fongique

Le saviez-vous?

Certaines épices sont également riches en fibres. Citons notamment la cannelle (43.5 g/100 g), les graines de coriandre (41.9 g/100 g), le meloukhia en poudre (40 g/100 g), le curry en poudre (33.2 g/100 g) et le gingembre moulu (14.10 g/100 g).



Quelques avantages pour la santé des herbes et épices :

✓ Le piment de Cayenne, le cumin, la coriandre et la cannelle aident à réguler l'insuline et la glycémie, ce qui **facilite la perte de graisse**



✓ La citronnelle, la noix de muscade, les feuilles de laurier et le safran ont un **effet calmant**.

✓ L'ail, les graines de moutarde, l'aubépine, et la chicorée sont **excellents pour le cœur**.

✓ Le basilic et le thym **aident votre peau** à devenir plus souple et plus lisse.

✓ Le curcuma, l'ail, le basilic, la cannelle, le thym, le safran, l'ail et le gingembre **stimulent le système immunitaire**.

