



## Propriétés des principales épices

Le tableau ci-dessous reprend les propriétés médicinales des principales épices. Vous constaterez que toutes les épices et aromates connus n'y figurent pas, non pas parce qu'ils n'ont aucun effet sur votre santé, mais simplement soit parce qu'ils n'ont pas fait l'objet d'études validées scientifiquement, soit que les preuves manquent encore pour pouvoir mettre en avant des propriétés préventives ou curatives.

<b>Anti-oxydant</b>	Toutes les épices, mais plus particulièrement : cannelle, clou de girofle, ail, gingembre, citronnelle, mélisse, origan, menthe poivrée, sauge, thym
<b>Anti-cancer (prévention)</b>	Anis, basilic, poivre noir, carvi, agrumes, clou de girofle, fenouil, ail, gingembre, thé vert, moutarde, romarin, soja, curcuma
<b>Contrôle des lipides sanguins</b>	Câpre, cannelle, agrumes, coriandre, fenugrec, ail, gingembre, origan, romarin, soja, anis étoilé, thym
<b>Fluidifiant sanguin</b>	Câpre, cannelle, coriandre, fenugrec, ail, gingembre
<b>Contrôle de la glycémie</b>	Cannelle, gingembre, oignon, origan, romarin, thym
<b>Anti-inflammatoire</b>	Feuille de laurier, poivre noir, ail, gingembre, thé vert, origan, romarin, thym, curcuma,
<b>Antibactérien</b>	Toutes les épices, mais plus particulièrement : anis, basilic, feuille de laurier, poivre noir, piment doux, cardamome, céleri, cannelle, clou de girofle, coriandre, cumin, aneth, fenouil, ail, gingembre, mélisse, marjolaine, menthe, moutarde, noix de muscade, oignon, origan, persil, romarin, sauge, estragon, thym
<b>Immunomodulation</b>	Poivre noir, ail
<b>Neutralisation de toxines</b>	Carvi, agrumes, coriandre, ail, thé vert, moutarde, romarin, curcuma
<b>Hépatoprotecteur</b>	Curcuma
<b>Digestive</b>	Anis, fenouil, carvi, basilic, cardamome, estragon, mélisse, thym, gingembre

D'après *Medicinal Seasonings* - Dr Keith Scott - 2006