

Aromates et épices

Les épices et les aromates que nous avons choisis d'évoquer dans le cadre de l'atelier de novembre 2013 peuvent être consommés en infusion ou en décoction. Vous pouvez aussi les utiliser en cuisine.

Ces plantes ont un intérêt préventif et curatif. Les indications concernent les plantes et non les huiles essentielles (par définition concentrées, et qui doivent s'utiliser en quantités minimales – quelques gouttes).

Précautions : afin d'éviter les effets secondaires indésirables, il est recommandé de consommer les épices et aromates en petites quantités. Les femmes enceintes doivent redoubler de précaution.

Origan (marjolaine sauvage) – *origanum vulgare*

- Saveur et nature : Piquant et frais
- Méridiens destinataires : Estomac, intestin, poumon,
- Indications : disperse le vent externe (rhume grippe avec fièvre, légers frissons, rhinites), régularise le Qi, harmonise l'estomac (vomissements, nausées, indigestion), élimine l'humidité chaleur (anti diarrhéique, asséchant, anti infectieux), favorise la transpiration (rhume, grippe)
- Utilisation : en décoction de 5 minutes puis infusion de 15 minutes (maximum 10g par jour). En cuisine, l'ajouter au dernier moment.

Gingembre frais- *zingiber officinale*

- Saveur et nature : Piquant, légèrement tiède
- Méridiens destinataires : Poumon, rate, estomac
- Indications : Induit la transpiration, disperse le froid (fièvre, frissons, céphalées courbatures – tous ces signes étant liés à un rhume, une grippe), tiédit le centre, arrête les vomissements par froid à l'estomac, tiédit le poumon (toux avec mucosités claires, fluides et abondantes, élimine la toxicité (crustacés), mal des transports, indigestion
- Utilisation : comme condiment dans de nombreux plats (mettre une ou deux tranches de gingembre frais). En décoction (max 5g par jour).
- Ne pas utiliser en cas de signes de chaleur du corps : inflammation, hémorroïdes, furoncles, transpiration spontanée et fréquente, toute maladie présentant des signes de sécheresse importante.

Clou de girofle – *eugenia caryophyllata*

- Saveur et nature : Piquant, tiède
- Méridiens destinataires : Estomac, rate, reins

- Indications : Tiédit le centre (troubles de la digestion dus à hypofonctionnement du système digestif), tiédit les reins (diarrhée matinale, lombalgie), abaisse le qi à contresens (hoquet, nausées, vomissements), stimule l'appétit
- Utilisation : en condiment, en décoction (1g par jour). Ne pas le faire griller
- Ne pas utiliser en cas de maladie fébrile, de transpiration nocturne, bouffées de chaleur, pommettes rouges, bouche et gorge sèches l'après midi

Cannelle – cinnamomum japonicum

- Saveur et nature : Piquant, doux, tiède
- Méridiens destinataires : Rate, estomac, cœur
- Indications : Renforce la rate, tiédit le centre, disperse le froid (inappétence, douleur et froid dans l'estomac), active le sang (favorise la circulation sanguine)
- Utilisations : Utile pour les personnes frileuses avec pieds et mains froids. Pour un effet thérapeutique, consommer 1g par jour en poudre ou 3g en décoction
- Attention en cas de signes de chaleur dans le corps

Poivre noir – piper nigrum

- Saveur et nature : Piquant, chaud
- Méridiens destinataires : Rate, estomac, gros intestin
- Indications : Tiédit le centre, arrête la douleur (anti diarrhéique, antalgique du système digestif), ouvre l'estomac, dissipe la stagnation d'aliments
- Utilisation : L'associer au gingembre frais en décoction. Le poivre noir est un bon remède contre la gastrite chronique, et prévient les intoxications alimentaires
- Attention en cas de signes de chaleur dans le corps.

Coriandre feuilles – coriandrum sativum

- Saveur et nature : Piquant, tiède
- Méridiens destinataires : Rate, estomac, poumon
- Indications : Renforce la rate, dissipe la stagnation d'aliments (inappétence, nausée, distension abdominale), favorise la sudorification (rhume, grippe avec légère fièvre et sans frissons, maladies éruptives de l'enfance)
- Utilisation : Ajouter en fin de cuisson les feuilles fraîches.
- C'est un aliment médicament : ne pas utiliser en cas de transpiration spontanée, cancer, ulcère de l'estomac, faiblesse constitutionnelle.

Réglisse- glycyrrhiza uralensis ou inflata

- Saveur et nature : Doux, neutre
- Méridiens destinataires : Rate, estomac, poumon
- Indications : Renforce la rate (stimule le système digestif), harmonise l'estomac (spasmes), tonifie le qi du cœur (palpitations cardiaques), clarifie l'humidité du poumon (toux sèche et chronique, gorge rouge et douloureuse), élimine la toxicité (intoxication alimentaire)
- Utilisations : En décoction (10g par jour) et pas sur de longues périodes (6 semaines)
- Attention en cas de distension abdominale, ne pas consommer en même temps que les algues.
- Augmente la réactivité à certaines substances comme la digitaline, les corticoïdes, les diurétiques thiazidiques.

Jujube – zizyphus jujuba

- Saveur et nature : Doux tiède
- Méridiens destinataires : Rate, estomac
- Indications : Tonifie le centre, augmente le qi (fatigue, inappétence), nourrit le sang, calme l'esprit (calmant, hystérie, tristesse, dépression), produit des liquides organiques.
- Utilisation : A combiner avec gingembre pour tonifier le système digestif. A consommer séché, en décoction (5 à 10 fruits)
- Attention en cas de signes d'humidité : expectorations blanchâtres ou jaunes, indigestion

Miel – mel

- Nature et saveur : Doux, neutre
- Méridiens destinataires : Poumon, rate, gros intestin
- Indications : Tonifie le centre (fatigue, inappétence, spasmes), humidifie le poumon, arrête la toux (toux sèche, toux faible et chronique), humidifie le gros intestin (laxatif), élimine la toxicité.
- Utilisation : dilué en cuisine. Pour une action thérapeutique : 10 à 60g par jour
- Attention en cas de signes d'humidité dans le corps

Ecorces orange amère

- Nature et saveur : tiède, piquant, amer
- Méridiens destinataires : rate, poumon
- Indications : harmonise le qi, transforme les glaires , tonifie la rate (ballonnement, inappétence, asthénie), assèche l'humidité (beaucoup de glaires)
- Utilisation : en décoction

- Attention en cas de signes de chaleur

Anis étoilé – fructus foeniculi

- Saveur et nature : Piquant, doux, tiède
- Méridiens destinataires : Foie, reins, rate, estomac
- Indications : Chasse le froid (troubles digestifs dus au froid, douleurs lombaires), arrête les douleurs (hernies inguinales), harmonise l'estomac, régularise le qi (gonflement de l'abdomen, inappétence, vomissements)
- Utilisation : en condiment, en décoction,
- Attention en cas de chaleur (transpiration nocturne, ménopause, furoncle, maladies oculaires).

Thym à thymol- thymus vulgaris

Le thym est une plante du pourtour méditerranéen. Il en existe de nombreuses variétés.

Le thym à thymol est un anti infectieux puissant pour les infections profondes, atteignant l'individu dans son identité (infections sanguines et lymphatiques). Son action est immuno stimulante. Très utile pour les pathologies infectieuses chroniques (angines à répétition). Combat la grande fatigue, réveille les fonctions digestives.

Sources :

'Ces aliments qui nous soignent' P. Sionneau, Josette Chapellet
 'Diététique énergétique et médecine chinoise' J.M. Eyssalet
 'La nouvelle aromathérapie' P. Mailhebiau.

Livres utiles :

'Les épices, c'est malin' A. Lelief-Delacourt,
 '22 épices pour préserver la santé' G. Avril