

# Les vertus des épices et des herbes

Ne courez plus à la pharmacie. Rendez-vous plutôt chez votre primeur : avec ses mille et une épices, vous êtes à même d'éloigner des petits maux pas rigolos.

Selon l'étude SUVIMAX (2003), il faut manger au moins cinq fruits et légumes par jour pour être en bonne santé (voir rubrique Nutri). Mais savez-vous que les herbes et aromates ont aussi leurs vertus. Top santé vous dit tout.

## **Contre les maux du ventre**

Vous souffrez de ballonnements ? Prenez de l'aneth en infusion. Elle stimule le foie et présente des propriétés diurétiques (élimination de l'urine) et carminatives (résorption des gaz intestinaux). Pour les troubles digestifs, égayez vos plats de sauge favorisera les sécrétions de la vésicule biliaire. Cette herbe est aussi préconisée pour les femmes aux règles irrégulières et douloureuses. Enfin, après de lourds repas, optez pour le basilic qui soulage les douleurs digestives.

## **Mauvaise humeur et mal au coeur**

L'entourage des grincheux appréciera les vertus du basilic qui rendrait de bonne humeur, voire même dans un état euphorisant. Le gingembre, quant à lui, sera un remède imparable face aux nausées des femmes enceintes et à tous les sujets sensibles au mal des transports. A consommer avec modération et en petite quantité.

## **Mauvaises odeurs**

Contre une mauvaise haleine, rien ne vaut quelques feuilles de menthe ou de persil à croquer. Toutes deux sont riches en chlorophylle. Face aux pieds malodorants, préparez vous un bain de pieds au thym. C'est un anti-septique qui chasse les mauvaises odeurs.

## **Maux de gorge, fatigue et teint éteint**

Le clou de girofle désinfecte les gorges irritées. Le thym, puissant expectorant, est excellent en cas de refroidissement et de rhume. Il est aussi recommandé en cas de fatigue comme le persil grâce à leurs apports en fer et en vitamine C. Enfin, pour fuir les petits boutons et avoir un beau teint, prenez du pissenlit ! Faites le bouillir dans une casserole pendant un quart d'heure et laissez reposer avant de boire.

A lire : Les merveilleux remèdes de ma grand-mère, Eglantine Delalande, Editions Anagramme

Bérénice Debras