

La cannelle

Raphaëlle Grassigli, Diététicienne nutritionniste

Originaire de Ceylan, le cannelier fournit une écorce fortement parfumée. La cannelle est associée à l'idée du sucré bien qu'utilisée aussi dans des préparations culinaires salées.



Généralité

De composition riche et complexe, la cannelle contient de nombreux principes actifs : alcools aromatiques, esters aromatiques, phénols et coumarines. Elle contribue à éliminer **les toxines, soulage les rhumatismes et apaise les inflammations de la sphère ORL**. Elle lutte contre les parasites intestinaux et les diarrhées. Associée au gingembre, elle est efficace contre la turista. Elle a les mêmes vertus que le clou de girofle, avec une grande douceur en bouche ; elle réchauffe le corps et nourrit les tissus lymphatiques.

Son parfum rehausse les mets chauds ou froids et permet de diminuer matières grasses, sel et sucre.

Au coin du feu

Laisser frémir 20 minutes 75 cl de Bordeaux rouge dans lequel infusent 4 clous de girofle, 2 bâtons de cannelle, une pincée de gingembre, une étoile de badiane et quelques zestes d'orange. L'organisme est réchauffé et les défenses immunitaires stimulées... et le **sommeil réparateur** !

Miel et cannelle

Le mélange d'une cuillère à café de cannelle en poudre et d'une cuillère à café de miel, pris chaque soir soulage le **stress, les troubles de la mémoire** et aide à contrôler la fréquence des urines dues à la faiblesse du sphincter.

Contre le rhume : une demi cuillère à café de cannelle et une cuillère de miel, 3 fois par jours en laissant fondre doucement dans la bouche, soulagent rapidement congestion respiratoire et toux. En usage externe (directement sur la peau), appliquer ce mélange sur les zones des sinus et les ailes du nez.

Préparer un sirop pour la gorge en pilant deux bâtons de cannelle sur lesquels verser un verre d'eau bouillante et ajouter 3 cuillères de miel. Prendre une cuillère à café de ce sirop, 4 à 5 fois dans la journée.

Pour une belle peau

Appliquer un masque à base de poudre de cannelle dans laquelle on aura ajouté goutte à goutte de l'huile de sésame (ou de l'huile d'olive) jusqu'à consistance désirée.

