

5 épices santé à adopter au quotidien

1

Curcuma

Ses bienfaits :



Anti-inflammatoire
Il soulage les douleurs articulaires et digestives



Antioxydant
Il aide à ralentir le vieillissement des cellules



Aide à la digestion
Il protège les cellules du foie et stimule la production de bile



2

Cannelle

Ses bienfaits :

🌿 Régule la glycémie
Elle aide à stabiliser le
taux de sucre sanguin

💪 Antioxydant
Elle protège les cellules
du stress oxydatif

🍴 Facilite le travail de
l'estomac en stimulant la
production des sucs
gastriques



3

Gingembre

Ses bienfaits :

🤢 Anti-nauséeux
(mal des transports,
grossesse...)

💪 Tonique naturel
Idéal pour diminuer la
fatigue et booster les
performances

🍴 Stimule la digestion
en favorisant la
production de bile et en
réduisant la
fermentation intestinale
donc les ballonnements



4

Paprika

Ses bienfaits :

👁️ Riche en Vitamine A
Il soutient la vision et la
santé de la peau

💪 Antioxydant doux
Il protège les cellules du
stress oxydatif

🛡️ Contribue à renforcer
les défenses naturelles
notamment grâce à la
vitamine C



5

Poivre noir

Ses bienfaits :

🍴 Stimule la digestion
en favorisant les
sécrétions acides de
l'estomac

💪 Antioxydant naturel
Il protège les cellules

✨ Renforce l'effet
d'autres épices comme
le curcuma

