

**DÉCOUVREZ**

# Les bienfaits de la Coriandre

**CORIANDRUM SATIVUM**

Nadège LECOMTE-BALIQUE

**Famille :** Apiacées

**Histoire :** Il y a 3500 ans les Egyptiens estimaient beaucoup la coriandre et l'utilisaient en offrande rituelle ou en confection d'onguents. Mais également en plantes aromatiques pour les palais-temple et pour les parfums.

### Description de la plante:

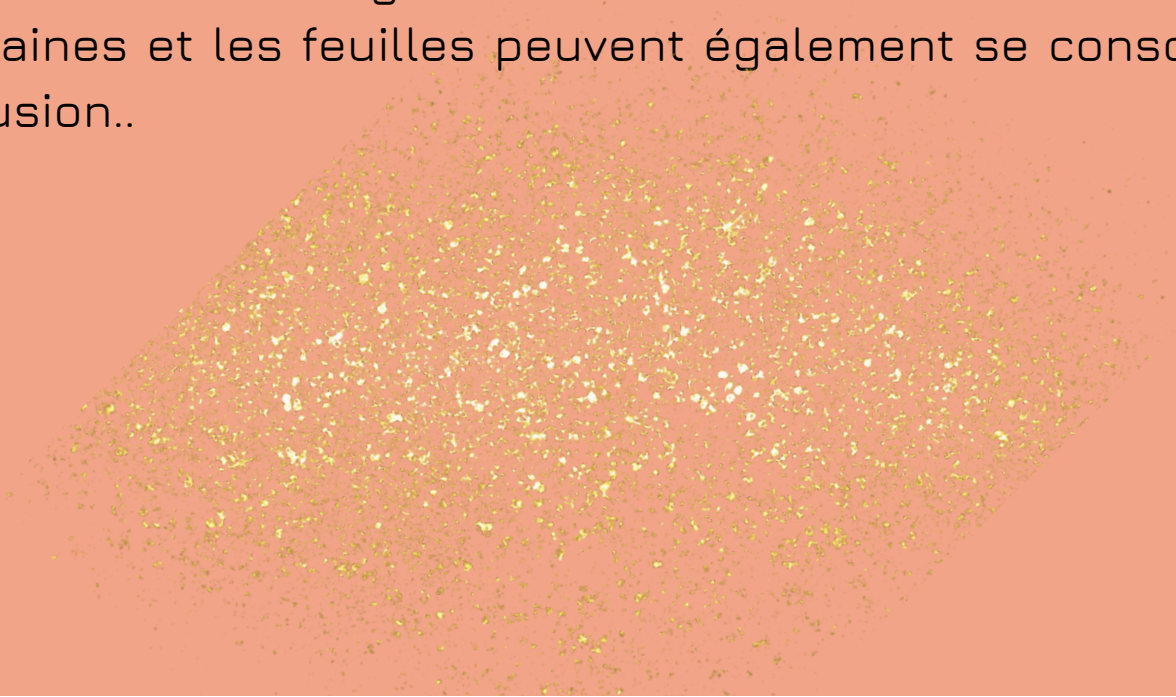
Il s'agit d'une herbe aromatique annuelle de petite taille. Ses feuilles sont dentées, séparées et finement découpées. Les fleurs sont blanches, rosées et l'on retrouve à la fin de la floraison des graines.

### Consommation:

Les feuilles et les graines se consomment fraîches ou en condiments pour de bons plats.

L'huile essentielle peut également s'appliquer sur le ventre dans le cadre d'une digestion difficile.

Les graines et les feuilles peuvent également se consommer en infusion..



## Les bienfaits :

En Médecine Chinoise il stimule et tonifie la fonction rate-Pancréas/Estomac.

Elle a des actions digestives, apéritives, elle est anti-infectieuse et antibactérienne.

Elle est riche en vitamines K et en flavonoïdes et est donc antioxydante.

Sa teneur en vitamine K permettrait de participer à une bonne coagulation du sang. Ce qui sous tant à être vigilant en cas de traitement anti-coagulant.

Les graines de coriandre ont des propriétés antispasmodiques et aident à se débarrasser des gaz intestinaux.

L'huile essentiel de coriandre a une action anti douleur, calmante et sédative. Elle permet de lutter également contre les troubles de l'Orl.

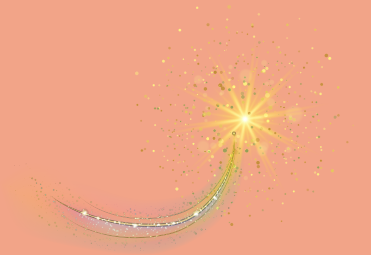
Elle est moins connue pour son côté détoxifiant et pourtant permet de se débarrasser des métaux lourds.

Elle permet d'éliminer dans les urines les taux de mercure, d'aluminium et de plomb. Mais pour celà il faudra en consommer de grandes quantités fraîches et non cuites.

Elle est riche en vitamines K, A, C, E et B9.

Source : Journal des femmes et 300 plantes médicinales de France et d'ailleurs de Claudine LUU.

Attention: L'avis de votre médecin est indispensable



*L'intemporel*  
JARDINS DES CHEYLANS

Nadège LECOMTE-BALIQUE



06.50.38.89.90



contact@lintemporel.org



www.lintemporel.org



sophronad



sophrologue Lecomte Balique Nadège