

Cannelle de Ceylan

Cinnamomum zeylanicum, Cinnamomum Verum Le Cannelier (lauracée), originaire d'Orient (Sri Lanka), fut ramené d'Égypte par les Templiers, après une expédition faite par le Maître du Temple Philippe de Milly, en 1171. Ils l'acclimatèrent pour la 1^{ère} fois en France dans leur Commanderie d'Île de France. Variété la plus réputée, la Cannelle de Ceylan provient du Cannelier de... Ceylan, petit arbre toujours vert, croissant aussi à Madagascar, Java, Inde orientale, Antilles. C'est l'écorce intérieure, amincie, se cassant facilement, des nouvelles pousses qu'on exploite tous les 2 ans. Les fragments d'écorce, s'enroulant sur eux-mêmes en séchant, sont ensuite emboîtés pour constituer les petits cylindres brun fauve du commerce. Déjà citée dans la Bible, l'une des plus vieilles épices du monde était, aux siècles passés, une denrée rare et précieuse entre toutes. Employée comme encens et parfum, ceux qui en possédaient l'utilisaient également dans l'hypocras -boisson tonique, par ex. : vin de Madère (720g) sucré (900g) + eau-de-vie (360g) dans lesquels on fait macérer quelques jours Amandes douces (125g), Cannelle (45g), Gingembre, clous de Girofle..., puis musc, ambre gris (aa 0,09g) ;

• les bâtons s'utilisent plus particulièrement dans vin chaud, punch ou sangria, ragoûts, plats de riz, salade de fruits, compote de Pomme, pâtisseries et entremets : 1 bâton plongé dans le lait bouillant aromatisera délicatement tous desserts à base de lait, chocolat chaud...

• **Recette pour gourmands** (transmise par H.Leclerc) : tranches de pain de mie grillées, beurrées et saupoudrées de Cannelle lorsqu'elles sont encore chaudes...

De nombreuses préparations pharmaceutiques en contenaient. On portait sur soi des petites boîtes d'aromates -dont la Cannelle- pour se préserver des maladies contagieuses.

• **"Vieille médecine"** pratiquement infaillible contre états grippaux et premières attaques du froid, pour l'ensemble acceptée sans déplaisir... (le plus tôt sera le mieux...) un grog avec : ½ citron pressé, 1 c.à s. de miel, 1 grand verre d'eau chaude dans laquelle on aura fait bouillir 2-3 mn 1 fragment de Cannelle et 1 clou de Girofle (infuser 20 mn).

Or, pour Chamberland (1887), 3 essences auront "à la fois le plus grand pouvoir antiseptique, soit qu'elles agissent par leurs vapeurs, soit qu'elles agissent en solution, ce sont celles de Cannelle de Ceylan, de Cannelle de Chine, d'Origan".

Ces essences font partie des "huiles chaudes" et même brûlantes, qu'il faut

toujours diluer dans l'huile vierge sous peine de brûlures parfois cruelles.

Essence, de saveur sucrée, rougeâtre, obtenue par distillation (vapeur d'eau) de l'écorce, CP : α pinène, acétate de bornyle, aldéhyde cinnamique, et des feuilles, CP : 70 % eugénol, molécule, qui extraite de l'HE, est utilisée dans le procédé d'hémisynthèse de la vanilline (voir Vanille).

☞ Puissamment, largement antiseptique, bactéricide, purificatrice, assainissante... (feuilles), comme Cajeput. Stimulant (aromatique, circulatoire, cardiaque, respiratoire), antispasmodique et tonique général -système sympathique en particulier-, euphorisant (écorce) : considérée comme aphrodisiaque vrai...

Par voie interne

** pas chez les enfants

Alternance diarrhée / constipation, atonie gastrique, spasmes digestifs, fatigue, asthénie (grippale...), convalescence, impuissance... et toujours comme épice !

• 4-6 gouttes / jour toujours diluées dans l'huile vierge suffisent en général

• contre la grippe : 5 gouttes dans du miel toutes les 2 heures

Usage externe : antiparasitaire, gale, pédiculose.

Frictions, massages non entraîne brûlures pas de frictions, mais...

• peut être un traitement d'appoint contre les piqûres de guêpe

• Diffusion * bain : 3 à 5% maxi. avec Citron ou Orange,

• peut s'utiliser associée à d'autres essences dans mélanges pour inhalations dans les affections des voies respiratoires de toute façon, jamais seule

Association voir selon usage

• La Cannelle de Chine, moins estimée, est tirée du Cinnamomum Cassia blume, originaire d'Annam et de Chine méridionale : d'écorce "brute" gris tacheté à cassures nettes, sa poudre est plus rouge que celle de la variété précédente.

☞ De forte odeur poivrée, son HE est digestive (gastrites, indigestions...), antispasmodique (spasmes digestifs), antiseptique intestinal et externe (en frictions : furoncles, abcès, piqûres d'insectes), a une action tonique (respiratoire, cardiaque et... sexuelle : fatigues, impuissance... Bains : + action stimulante favorisant la circulation), soulage les crampes musculaires.

- Cosmétique, massages ou frictions : raffermir buste et seins.

- Mêmes posologie et réserves par voies interne / externe.

Cardamome

Elettaria cardamomum, Ammomum... (n.m. ou f., du grec *kardamomon*)

Fruit de diverses plantes (famille des zingibéracées) dont les graines sont aromatiques et se prêtent aux mêmes usages culinaires que le Gingembre (voir).

• Cardamome du Malabar, cultivée en Inde et Sri Lanka, est la plus estimée.

• Cardamome du Sri Lanka, autre espèce, est employée dans la fabrication du "bitter" et du curry (voir Curcuma).

Essence, parties distillées : feuilles et fruits. Origine : Inde. CP : acétate de terpenyle.

Propriétés essentielles

☞ carminative, antispasmodique.

Carotte

Daucus carota

Ce légume (famille des apiacées, ombellifères, L.) est un aliment léger et d'une digestion facile. On croyait autrefois que la Carotte guérissait la jaunisse et le cancer... C'est absolument faux !

• En infusion avec du lait / miel, guérit toux, rhume, dégage les voies respiratoires, soulage l'asthme : 1 grand verre matin (au saut du lit) / soir (au coucher).

• Râpée et employée en cataplasmes, calme brûlures, dartres, panaris, furoncles, "maux d'aventures" (Dr Beauvillard, 1913)...

(voir aussi (Huiles et) corps gras d'origine végétale Deuxième partie)

Essence obtenue par distillation des semences. Origine : France. CP : daucol carotol... Foncée, d'odeur forte, musquée, aromatique, se rapprocherait, entre autres, de l'odeur de l'HE de Carvi, c'est une bonne

☞ stimulante des fonctions digestives qui réduit les fermentations, apéritive (manque d'appétit), carminative (aérophagie), propriétés dépurative et anti-anémique ; vasodilatatrice artérielle (comme Ail, Lavande, Marjolaine, Persil...) :

l'usage de ces essences pour la circulation sanguine +

hypotensives (Citron, Ylang-ylang...) ou hypertensives (Cannelle, Hysope, Pin, Romarin, Sarriette, Sauge et Thym), vasoconstrictrice veineuse (Cyprès) ou fluidifiantes du sang (Angélique, Matricaire, Oignon...), nécessite une grande prudence et la connaissance parfaite de l'état de ses artères :

ne pas employer une HE hypertensive lorsqu'on "fait" de l'hypertension !
Une consultation préalable s'impose (voir les essences citées)

• 4-6 gouttes d'HE / jour diluées dans l'huile vierge suffisent.

• Tonique et riche en β-carotène, l'HE de Carotte favorise bronzage et beauté de la peau, en usages interne et externe (entre autres)...

• L'HE, diluée avec l'huile d'Avocat : soins du visage, retarde l'apparition des rides.

• Ajoutée au shampoing, elle "cuivre" les reflets des cheveux,

• en frictions à l'état pur sur le cuir chevelu, elle fortifie et redonne de l'éclat aux chevelures sèches.

Les cures d'HE pure et non diluée doivent être assez courtes (1 mois environ) si l'on veut éviter une coloration trop orangée, de la paume des mains, notamment.