



FICHE ALIMENT

Famille : Epices

桂皮

La Cannelle.



Nom Chinois : Guì Pí - 桂皮

Saveur : Piquant et Doux.

Nature : Tiède.

Tropisme : Rate, Estomac, Cœur.



Présentation :

Guì Pí (桂皮) la Cannelle alimentaire, (à ne pas confondre avec Ròu Guì (肉桂) la Cannelle médicinale), est l'écorce du cannelier originaire du Sri Lanka, mais cultivée de nos jours dans plusieurs pays tropicaux (Brésil, Madagascar, Inde, Seychelles, etc.).

Utilisation : en assaisonnement, en décoction, ou en alcoolature.

Fonctions et Indications :

- **Stimule les fonctions digestives :** Traite les pertes d'appétit, les digestions difficiles, les douleurs ou distensions abdominales, les diarrhées chroniques ou les selles molles, quand celles-ci sont dues à un affaiblissement des fonctions digestives (Vide de Qi ou de Yang Rate/Estomac en Médecine Traditionnelle Chinoise).
- **Active le Sang et Calme la douleur :** Traite les douleurs dues à la Stagnation du Sang. Ex : Règles douloureuses (dysménorrhées), douleurs abdominales post-partum.
- **Traite les rhumatismes :** La Cannelle permet de lutter contre les douleurs articulaires rhumatismales chroniques (Syndromes Bi Vent-Humidité), ainsi que les raideurs et engourdissements des membres.

Nota :

Pour bénéficier des effets thérapeutiques de la Cannelle, il est conseillé d'utiliser 3 à 6gr par jour en décoction, ou 1 à 2gr maximum par jour en poudre moulue.

Précautions :

De Nature Tiède il est déconseillé de consommer la Cannelle en présence de Chaleur Interne : fièvre, bouffée de chaleur, constipation de selles sèches, hémorroïdes, etc.
De Saveur Piquante et Dispersante, la Cannelle devra être consommée modérément pendant la grossesse.