

PIPER NIGRUM (POIVRE NOIR)

☞ Mettez un peu de piquant dans votre vie ! ☛



« On en use aux antidotes et contre poisons; bon en breuvage à tous et à toutes les maladies de poitrine »

Dioscoride II, 153

Le poivre noir est l'une des épices les plus anciennes.

Autrefois, c'était une épice rare souvent utilisée comme monnaie d'échange, d'où l'expression « payer en espèces (épices) ». Au Moyen-Âge, la richesse d'un noble pouvait être évaluée selon la quantité de poivre qu'il possédait.



Les baies contiennent un alcaloïde bactéricide, la pipérine, qui lui confère sa saveur brûlante. Elles possèdent des propriétés anticonvulsivantes (épilepsie) et elles accroissent l'absorption d'autres substances médicinales comme la curcumine. Elles fournissent 10 à 35 ml/Kg d'huile essentielle, à l'origine de leur odeur caractéristique. Cette huile essentielle complexe, où dominent les monoterpènes et les sesquiterpènes, principalement le β -caryophyllène, nous réserve de belles surprises :

Propriétés

- | | | |
|----------------------|-----------------|-------------------------|
| - Tonique digestive | - Phlébotonique | - Antibactérienne |
| - Analgésique | - Diurétique | - Antiseptique urinaire |
| - Carminative | - Neurotonique | - Anticancéreuse |
| - Rubéfiante | - Expectorante | - Cardiotonique |
| - Anti-inflammatoire | - Fébrifuge | - Astringente |
| - Lymphotonique | - Antivirale | - Aphrodisiaque |

Indications

- | | | |
|--|--|--------------------------------------|
| - Odontalgie (maux de dents) | - Fièvre | - Prévention et traitement du cancer |
| - Dyspepsie, manque d'appétit, digestion difficile | - Douleurs et inflammations musculo-articulaires | - Concentration difficile |
| - Asthénie sexuelle | - Fatigue | - Refroidissement |
| - Extinction de voix, laryngite | - Cellulite | - Rhume, grippe, bronchite |
| - Ballonnements, flatulences | | - Intoxication alimentaire |

Son pouvoir antibactérien a été démontré pour plusieurs espèces de bactéries, dont les *Staphylococcus aureus*, *Lactobacillus plantarum*, *Escherichia coli* et *Streptococcus faecalis*.

Son inhalation permet de réduire les effets indésirables associés au sevrage du tabac.

Exemples de formules intéressantes

Asthénie sexuelle

Piper nigrum	20 %
Cinnamomum verum éc	20 %
Satureja montana	20 %
Thymus satureioides	20 %
Fokienia hodginsii	20 %

Posologie

5 gouttes dans ½ c. à café d'huile végétale, 3x/jour, avant les repas.

+

Piper nigrum	40 %
Abies balsamea	30 %
Zingiber officinalis	30 %

Posologie

10 gouttes sur les avant-bras 3x/jour.

Hyperactivité

Piper nigrum	20 %
Myristica fragrans	20 %
Ocimum basilicum	20 %
Citrus sinensis zeste	20 %
Nepeta cataria	20 %

Posologie

3 gouttes dans une capsule avec de d'huile végétale, 3x/jour, avant les repas. 5 gouttes au niveau des avant-bras 3x/jour et plus souvent si nécessaire.

Ajuster le dosage selon l'âge et le poids de l'enfant.

Entorse musculaire

Piper nigrum	25 %
Mentha arvensis	25 %
Gaultheria fragrantissima	25 %
Cedrelopsis grevei	25 %

Posologie

5-10 gouttes 5x/jour sur la zone affectée (+ au besoin).

Boisson énergisante

Piper nigrum	50 gt
Cinnamomum verum éc	50 gt
Zingiber officinalis	50 gt
Eugenia caryophyllus	20 gt
Coriandrum sativum	20 gt
Porto	1 litre

gt = gouttes

Posologie

1 c. à table (≈ 15 ml) 3x/jour.

Rappelez-vous : la modération a bien meilleur goût!

LE SAVIEZ-VOUS?

Le **poivre vert** est obtenu par la conservation humide de baies immatures

Le **poivre blanc** est constitué de baies mûres débarrassées de leur péricarpe

Le **poivre noir** est obtenu à partir de baies presque mûres, fermentées puis séchées

Le **poivre rouge** est la baie de poivre arrivée à pleine maturité

Contre-indications

Aucune aux doses physiologiques.