

• 4 специи, которые защищают ваш организм •

• 4 специи, которые защищают ваш организм • Душица обыкновенная - помогает бороться с микробами, справляется со стафилококками столь же эффективно, как и антибиотик ванкомицин.

Имбирь - помогает при воспалениях, установлено, что содержащиеся в этом корне действующие вещества (гингеролы) заметно уменьшают болевые ощущения, а также снижают воспаление таким же образом.

Кроме того, выяснилось, что имбирь обладает еще и способностью разжижать кровь, что очень важно для страдающих сердечными заболеваниями.

Корица - лучший помощник в борьбе против диабета. Ей по силам нормализовать уровень сахара в крови, повышая чувствительность к инсулину. Для этого достаточно просто добавлять эту специю в пищу, особенно в десерты.

Куркума - обезопасит против рака. Уменьшает воспаление, снимая тем самым отеки суставов. Эта желтая специя способна противостоять и поражениям головного мозга, таких болезней как Альцгеймер. #полезныесоветы #astragreen #правильноепитание #специи #приправы #вкусноеполезное