

# 5

## Usi alternativi, che forse non conosci, delle **Spezie**



### CHIODI DI GAROFANO

Hanno il più alto contenuto di antiossidanti di tutte le spezie. Venivano usati come antidolorifico naturale; sono stati utilizzati per secoli per il trattamento del mal di denti.

Utili contro le allergie. L'olio di chiodi di garofano può essere utilizzato sotto forma di colutorio con funzione antisettica per il cavo orale.



### ORIGANO

Mezzo cucchiaino di origano ha la stessa quantità di antiossidanti di 100 gr di mandorle ed è ha una capacità antiossidante 4 volte superiore rispetto a quella dei mirtilli...E' una spezia che non dovrebbe mai mancare.

Ricco in Vitamina K, ferro e manganese. Svolge un'azione utile contro Escherichia coli, salmonella e praticamente contro tutti gli agenti patogeni di origine alimentare.



### CANNELLA

Svolge un ruolo importante nella regolazione dello zucchero nel sangue nelle persone affette da diabete

Recenti studi scientifici, hanno dimostrato che un apporto giornaliero costante di cannella, aiuta a ridurre il glucosio (per le persone con diabete di tipo II), i trigliceridi e il colesterolo cattivo (LDL) nel sangue.



### ROSMARINO

Studi scientifici hanno dimostrato che il rosmarino, migliora le prestazioni cognitive e combatte i radicali liberi che possono causare ictus, demenza e Alzheimer.

E' utile anche per chi è debilitato, soffre di depressione e risente dello stress; è efficace anche per sopperire ai cali di pressione.



### SENAPE

Studi scientifici dimostrano che i micronutrienti dei semi di senape, hanno proprietà anti-tumorale.

In particolare la molecola AITC (Allyl Isothiocyanate) contenuta nella senape, riduce di circa il 33% il rischio dell'insorgenza di tumori.