

Przyprawy w profilaktyce



Bazylija

Ułatwia trawienie, pobudza apetyt, a także łagodzi stany zapalne gardła.

Chili

Pełna jest witaminy C. Przyspiesza przemianę materii.



Chrzan

Pobudza i ułatwia trawienie szczególnie tłustych i ciężkostrawnych potraw. Ma zdolność rozrzedzania wydzieliny gromadzącej się np. przy zapaleniu oskrzeli, co ułatwia odkrztuszanie i oddychanie. Zawiera dużo witaminy C.

Czosnek

Działa bakteriobójczo, np. w infekcjach górnych dróg oddechowych (np. ze świeżym czosnkiem) i przewodu pokarmowego. Obniża stężenie cholesterolu we krwi, dzięki czemu zmniejsza zagrożenie miażdżycą.



Goździki

Działają bakteriobójczo, przeciwzapalnie i znieczulająco, dlatego w medycynie ludowej zalecane są jako antidotum na bóle zębów. Olejek goździkowy wskazany jest do aromaterapii w przypadku schorzeń laryngologicznych i infekcji dróg oddechowych.



Kminek

Ma właściwości wiatropędne, korzystne w leczeniu wzdęć, odbijania się i skurczy jelitowych. Napar pobudza wydzielanie soków trawiennych, w związku z tym może przynosić ulgę w bólach spowodowanych zaburzeniami trawienia.



Majeranek

Działa przeciwzapalnie i antybakteryjnie. Napar z niego zalecany jest np. do przygotowywania inhalacji przy katarze. Sprawdza się też w przypadku skurczu jelit, przy wzdęciach i mdłościach. Majeranek pobudza też apetyt.



Pieprz

Czarny pieprz działa rozkurczowo i obniża nieco ciśnienie tętnicze. Napar pobudza wydzielanie soku żołądkowego i tym samym ułatwia trawienie.

Rozmaryn

Pobudza do pracy pęcherzyk żółciowy, co ułatwia trawienie. Pomaga też wątrobie pozbyć się z organizmu szkodliwych substancji. Ma też właściwości moczopędne i przeciwzapalne. Napar pomaga przy zakażeniach górnych dróg oddechowych.



Tymianek

Działa rozkurczowo, bakteriobójczo i wykrztuśnie. Napar zalecany jest przy kaszlu, chrypce i katarze. Pomaga również przy zaburzeniach czynności układu trawiennego.

