

Специи — ароматные высушенные травы — мы обычно используем для придания интересного, аппетитного запаха пище. Однако опытным хозяйкам известно, что специи — та же домашняя аптечка, если уметь правильно ими распорядиться.

Сегодня мы хотим рассказать вам о бесценных специях, полезных для иммунитета. Особенно актуальна эта информация сейчас, в начале весны, когда авитаминоз распространён наиболее широко.

1. Орегано (душица)

Без орегано просто невозможно представить себе итальянскую кухню. Однако, помимо своего неповторимого вкуса, эта приправа обладает еще и уникальными целебными свойствами.



Полезные свойства лимонника: это мощнейшее средство при бронхитах и
куда лучше, чем эфирное масло эвкалипта. Это растение еще и является отличным средством
для профилактики гриппа и простуды. Также лимонник является отличным средством для профилактики
заболеваний желудочно-кишечного тракта, а также для профилактики заболеваний сердца и сосудов.



Конечно, не стоит забывать и о других специях, которые являются не менее важными.
Итак, это растение, которое по антиоксидантной активности приравнивается к



Полезны своим противовоспалительным и противомикробным действием;
Куда лучше всего добавлять в чай, супы, салаты, соусы, а также, в качестве ароматизатора в блюда из овощей, фруктов и ягод.



Полезны своим противовоспалительным и противомикробным действием;
Куда лучше всего добавлять в чай, супы, салаты, соусы, а также, в качестве ароматизатора в блюда из овощей, фруктов и ягод.



Полезны своим противовоспалительным и противомикробным действием;
Куда лучше всего добавлять в чай, супы, салаты, соусы, а также, в качестве ароматизатора в блюда из овощей, фруктов и ягод.

Эти специи можно использовать в качестве ароматизатора в блюдах из овощей, фруктов и ягод.