

# Przyprawy

Przyprawy, zioła i aromaty mają za zadanie podnieść walory smakowe danej potrawy, powodują, że pożywienie staje się atrakcyjniejsze w smaku i zapachu. Stosując odpowiednie przyprawy możemy w prosty sposób pozbyć się nadmiaru soli z naszej codziennej diety.

## Bazylia

Dowiedziono, że poprawia trawienie i ułatwia przyswajanie składników odżywczych z pokarmu. Zapobiega skurczom żołądka i pobudza wydzielanie soku żołądkowego, dlatego można ją stosować w przypadku niestrawności i przy wzdęciach. Ma działanie podobne do melisy: działa przeciwdepresyjnie, poprawia nastrój, pomaga zwalczyć bezsenność, zmniejsza nadpobudliwość.

**Pasztety, surówki, ryby, sosy, warzywa i zupy.**

## Cząber

Bardzo polecany do łagodzenia przewlekłej biegunki, wzdęć, czy bólów gardła. Posiada działanie moczopędne, przeciwzapalne, wykrztuśne, poprawiające trawienie i pobudzające apetyt.

**Królik, baranina, dania z fasolką, grochem, soczewicą; tłuste ryby, boczek, mięso duszone, cielęcina, wieprzowina.**

## Estragon

Wykazuje szerokie działanie, posiada właściwości żółciopędne, moczopędne, rozkurczowe i przeciwzapalne. Wzmaga wydzielanie soków żołądkowych i pobudza apetyt.

**Salatki, surówki, pieczeń z rusztu, kurczaki, ryby, omlety.**

## Szałwia

Przede wszystkim posiada działanie bakteriobójcze, przeciwgrzybicze i przeciwzapalne, pomaga skutecznie minimalizować rozwój niebezpiecznych drobnoustrojów.

Znana jest ze swoich właściwości rozkurczowych, moczopędnych i żółciopędnych.

**Ptactwo, dziczyzna, ryby, baranina, jagnięcina, wieprzowina, warzywa (fasolka zielona, groszek, pomidory, brukselka).**

## Lubczyk

Zdecydowanie wspiera układ trawienny – przyspiesza proces trawienia, wzmaga apetyt, likwiduje kolki. Pozytywnie wpływa też na pracę nerek i całego układu moczowego. Działa rozgrzewająco i jest pomocny przy infekcjach dróg oddechowych.

**Makarony, ziemniaki, gołąbki, sosy, zupy, kanapki, octy smakowe, pikle, sałaty, zielone mieszanki warzywne.**

