Автор: admin
27.12.2013 12:38 -

Специи как лекарство: поправим здоровье?

Современную кухню невозможно представить без специй, поэтому у каждой хозяйки, как правило, можно обнаружить не одну баночку с ароматными травками и сборами. Но все эти «вкусности и ароматности» могут сослужить хорошую службу не только во время приготовления пищи, но и в поддержании своего здоровья и здоровья наших близких. Итак, рассмотрим полезные свойства основных специй, которые мы используем для приготовления пищи.

Шалфей

Окажет помощь при умственном переутомлении, улучшит память и внимание. Полоскание горла настоем шалфея поможет остановить невесть откуда взявшуюся простуду. Также уменьшит приливы во время «женской осени» (климакса).

Применение: для настоя надо залить 1-2 ст. ложки шалфея горячей водой и настаивать 10 минут. При приливах пить холодным три раза в день, а в остальных случаях горячим, как чай.

Куркума

Родина этой приправы – Индия, жители которой считали ее средством, способным сохранить молодость и красоту. К тому же, куркума поможет уменьшить отеки и боли при артрите, излечить воспаления на коже.

Применение: добавьте пол-ложки сухой куркумы на порцию супа или тушеного мяса, можно добавить в рис (он приобретет красивый желтый цвет) – это терапевтическая доза при артрите. При воспалениях на коже – смешайте ее с водой до состояния пасты и точечно нанесите на воспаленные участки кожи.

Имбирь

Улучшит циркуляцию крови, поможет при судорогах, простуде и болях в горле. Может применяться как средство против тошноты (в том числе и во время беременности), стимулирует пищеварение.

Применение: натрите имбирь на крупной терке и заварите как чай – 2 ст. ложки на литр воды, доведите до кипения. Добавьте мед и лимон по вкусу.

Мята перечная

Поможет при головных болях и улучшит работу мозга. Издавна известна как успокоительное средство, которое снимет мышечное напряжение, нервное беспокойство и улучшит настроение.

Применение: 2-3 ст. ложки листьев мяты заваривать как чай. Можно завернуть листья мяты в хлопчатобумажную ткань, слегка помять в руках и положить в изголовье кровати.

Перец чили

В этом перце содержится вещество капсайцин, дающее перцу остроту, поэтому чили согревает организм, тем самым ускоряя все обменные процессы. Также он способствует борьбе с инфекциями, помогает от кашля и насморка.

Применение: добавляйте его в мясные блюда понемногу, на кончике ножа.

Корица

Очень хорошо очищает сосуды и понижает уровень холестерина в крови. Даже небольшое ее количество способно понизить уровень сахара в крови.

Применение: корицу можно добавлять по вкусу в мюсли, кофе, кефир. Попробуйте положить палочку корицы в чай во время заваривания. Это не только улучшит вкус, но и сделает чай полезнее.

Кориандр (кинза)

Повысит аппетит и улучшит пищеварение и кровообращение. Очень хорошо помогает вывести из организма избыток жидкости, может применяться как мочегонное средство.

Применение: посыпьте свежими листьями рагу, блюда из риса или добавьте к салату. От отеков поможет отвар, приготовленный следующим образом: 2 ч. ложки семян варить в 200 мл воды в течение трех минут. Пить три раза в день.

Тимьян (чабрец)

Содержит эфирные масла, которые убивают бактерии, вызывающие простудные заболевания, способствует откашливанию при бронхите. При воспалении десен помогает чай с тимьяном или полоскание рта его настоем. Можно также растирать в руках свежие листья и вдыхать их аромат.

Применение: две-три веточки залить кипятком, настоять 5 минут. Пить как чай. Для полоскания: 3 ч. ложки травы прокипятить 10 минут в 0,5 л воды.

Как видим, специи – это не только вкусно, но и полезно. Разнообразие существующих приправ позволит каждой хозяйке и улучшить качество блюда, и сохранить здоровье, а в некоторых случаях – и поправить его. Но помните, во всем должна быть мера. Не перелечите своих близких. Готовьте для здоровья!

Автор - **Елена Антипкина**
Источник