

Domowa apteka nie musi być pełna pigułek i suplementów. Można leczyć się, zachować energię i przeciwdziałać wielu schorzeniom, korzystając z tego, co oferuje nam sama natura.



Rozmaryn

Blokuje rakotwórcze związki powstające przy grillowaniu mięsa. Olejek rozmarynowy wzmacnia zdolność



Cynamon

Odrywa dużą rolę w regulacji poziomu cukru we krwi, co jest ważne dla diabetyków i osób odchudzających



Oregano

Jest bogate w witaminę K, żelazo i magnez. Zabija bakterie E.coli, salmonellę i większość patogenów u



Goździki

Bogate w antyoksydanty i od dawna używane w leczeniu bólu zębów i dziąseł. Pomocne są również pr



Imbier – antyoksydantów jakie zawiera w sobie, przekracza pięćdziesiątkę! Pomaga na problemy z trawieniem



Kurkuma – taki ładny, żółciutki kolor to zasługa substancji zwanej kurkumina, która zwalcza komórki rakowe

Goździki – mający właściwości antybakteryjne związek AITC, występujący też w chrzanie i wasabi. Potrafi spowolnić