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 zdolno



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



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



Imbir ma tyle antyoksydantów, jakie zawiera w sobie, przekracza pięćdziesiątkę! Pomaga na problemy z trawie



Kurkuma ma taki ładny, żółciutki kolor, to zasługa substancji zwanej kurkuminą, która zwalcza komórki ra



Gorczyca zawiera związek AITC, występujący też w chrzanie i wasabi. Potrafi sp