

# DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

<b>BAZYLIA</b>	<b>ZDROWIE</b>	<b>KUCHNIA</b>
	<p>Bazylia jest bogata w witaminę A, która odpowiada za prawidłowe widzenie, odpowiednią kondycję skóry i wspieranie układu odpornościowego. Poza tym, to cenne źródło witaminy C i B5, a także wapnia i magnezu. Olejek eteryczny zawarty w bazylie polepsza trawienia i działa przeciwbólowo.</p>	<p>Bazylia doskonale łączy się z kuchnią włoską, to świetny dodatek do makaronów, sałatek, pizzy czy grzanek. W kilka chwil można też zrobić orzeźwiające pesto, które uzupełnia smak pieczonego mięsa, pieczywa czy warzywnych przekąsek.</p>
<b>TYMIANEK</b>	<b>ZDROWIE</b>	<b>KUCHNIA</b>
	<p>Tymianek to zioło, które bogate jest w witaminy A, B, C oraz kwas foliowy. Kwas foliowy jest niezbędny do prawidłowej pracy układu nerwowego, krwiotwórczego oraz sercowo-naczyniowego. Szczególne znaczenie ma dla kobiet planujących ciążę, gdyż jego niedobór może powodować nieprawidłowy przebieg ciąży.</p>	<p>Tymianek wykorzystuje się w kuchni szczególnie często jako marynata do mięs i ryb. Jego aromat pozwala na wydobycie smaku z tych produktów. W kuchni francuskiej i włoskiej dodawany jest do zup i sosów.</p>
<b>MELISA</b>	<b>ZDROWIE</b>	<b>KUCHNIA</b>
	<p>Melisa od wieków była stosowana jako środek na uspokojenie, stres i lęk. Pewne badania dowodzą, że ma również wpływ na poprawę koncentracji, a także może być pomocna w walce z chorobą Alzheimera. Melisa jest też pomocna w niestrawnościach oraz pobudza apetyt.</p>	<p>Melisę stosuje się głównie jak napar do picia, ale jej orzeźwiające nuty będą dobrze komponować się z letnimi sałatkami czy deserami.</p>
<b>MIĘTA</b>	<b>ZDROWIE</b>	<b>KUCHNIA</b>
	<p>Mięta to jedna z najstarszych roślin leczniczych. Olejek miętowy zawarty w liściach ma zastosowanie w bólach brzucha i nudnościach. Działa na układ pokarmowy wspierając procesy trawienne, a także regulując perystaltykę jelit.</p>	<p>Mięta to zioło, które pasuje zarówno do dań słodkich, jak i wytrawnych. W połączeniu ze świeżymi owocami stworzy letni deser, a poprzez dodatek do mięs nada orzeźwiający aromat.</p>

# DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

## OREGANO



## ZDROWIE

Oregano ma szerokie zastosowanie jako świeże i suszone zioło. Okazuje się, że jest świetny źródłem błonnika pokarmowego, bowiem w 100g ma go ponad 42g. Ponadto organo dostarcza witaminy A oraz E, a także magnez, żelazo, wapń, potas i fosfor.

## KUCHNIA

Oregano stanowi świetny i aromatyczny dodatek do sosów, zup, marynat, omletów, pieczonych czy gotowanych warzyw, mięs oraz ryb. Zioło idealnie nadaje się również do rozgrzewających naparów bądź herbat.

## LUBCZYK



## ZDROWIE

Lubczyk pozytywnie wpływa na układ pokarmowy, regulując jego procesy trwaienne a także moczowy - działa moczopędnie i wiatropędnie. Wykorzystuje się go również do zwalczania infekcji górnych dróg oddechowym, bowiem działa wykrztuśnie.

## KUCHNIA

W kuchni wykorzystuje się głównie liście lubczyku, które idealnie zastępują niepochlebnie opiniowane maggi. Świeże bądź ususzone listki świetnie komponują się z zupami - szczególnie z rosółem, flaczkami, czy gorchówką. Lubczyk dobrze łączy się z sosami, mięsem, rybami oraz świeżymi sałatkami.

## ESTRAGON



## ZDROWIE

Estragon posiada właściwości żółciopędne, wzmacnia wydzielanie soku żółdkowego, dzięki czemu sprawdza się w niestrawnościach. Przeciwwzapalny, uspokajający i rozkurczowy. W jego smukłych liściach znajdują się prowitamina A i C, które wykazują silne właściwości antyoksydacyjne

## KUCHNIA

Estragon jest szczególnie polecany do białych mięs, ryb oraz dziczyzny. Jego aromat jest lekko anyżowo-bazyliowy. Z estragonu można zrobić gruzińską lemoniadę - tarhun, która dobrze gasi pragnienie w upalne dni.

## ROZMARYN



## ZDROWIE

Rozmaryn dzięki wysokiej zawartości związków biologicznie czynnych np. falwnoidy, terpeny, kwasy fenolowe, działa przeciwutleniająco, przeciwzapalnie, abiotycznie. Regularne jego spożycie może poprawić profil lipidowy krwi, tym samym chroniąc organizm przed powstaniem miażdżycy, nadciśnienia, zawału serca bądź udaru.

## KUCHNIA

Rozmaryn to bardzo aromatyczne zioło, które podrasowuje smakowość dań. Dobrze łączy się z pieczonymi warzywami, czy świeżymi sałatkami. Pasuje również do różnego rodzaju mięs oraz ryb. Ponadto, rozmaryn znajduje swoje zastosowanie w przypadku słodkich deserów, koktajli, czy drinków. Dodatek rozmarynu do wody zachęca do odpowiedniej podaży płynów.