

## Proprietà salutistiche delle erbe aromatiche

<b>Alloro</b>	L'alloro possiede buona attività antisettica; l'infuso delle sue foglie aiuta i processi digestivi.
<b>Aneto</b>	L'aneto aiuta la digestione e attenua i bruciori di stomaco, inoltre presenta proprietà diuretiche e antinfiammatorie.
<b>Basilico</b>	Il basilico presenta proprietà anti-infiammatorie, aiuta la digestione e attenua i bruciori di stomaco.
<b>Cappero</b>	I capperi freschi contengono grandi quantità di quercitina, sostanza molto utile per la salute delle pareti dei vasi capillari.
<b>Coriandolo</b>	Il <b>coriandolo</b> ha proprietà antispasmodiche, antisettiche, e digestive.
<b>Dragoncello</b>	Il <b>dragoncello</b> ha proprietà <b>antisettiche e digestive</b> .
<b>Erba cipollina</b>	L'erba cipollina ha proprietà depurative e diuretiche.
<b>Finocchio selvatico</b>	Il finocchio selvatico ha proprietà digestive e antinfiammatorie.
<b>Maggiorana</b>	La maggiorana è efficace come sedativo della tosse e presenta proprietà digestive e antisettiche.
<b>Melissa</b>	La melissa contiene un olio essenziale che stimola l'appetito e regola la digestione. I fiori e le foglie, inoltre, vengono utilizzati per preparare tisane dalle proprietà calmanti e antispasmodiche.
<b>Menta</b>	Il mentolo contenuto nella menta è un alcol che garantisce proprietà rinfrescanti, tonificanti e antisettiche.
<b>Mirto</b>	Le foglie di mirto presentano proprietà antinfiammatorie e decongestionanti per le vie respiratorie.
<b>Origano</b>	L'origano è più digeribile se aggiunto a fine cottura e presenta proprietà digestive, antifermentative e antisettiche.
<b>Prezzemolo</b>	Le foglie fresche di prezzemolo sono ricche di ferro e vitamina C, sono un ottimo disinfettante intestinale e andrebbero consumate crude subito dopo il taglio.
<b>Rosmarino</b>	Il rosmarino possiede diverse proprietà: stimolante epatico, antisettico e digestivo.
<b>Salvia</b>	Oltre a favorire la digestione, la salvia ha proprietà diuretiche, antisettiche ed epatoprotettive.
<b>Semi di finocchio</b>	I semi di finocchio sono utili in caso di difficoltà digestive.
<b>Timo</b>	Il timo ha proprietà digestive e antisettiche.