

## Proprietà salutistiche delle spezie

<b>Anice</b>	L'anice aiuta a espellere i gas intestinali (azione carminativa), rilassa gli spasmi intestinali (azione antispasmodica) e dà sollievo alla tosse (azione balsamica).
<b>Cumino</b>	I semi di cumino hanno proprietà digestive.
<b>Ginepro</b>	Ha blande proprietà diuretiche e antisettiche.
<b>Peperoncino</b>	Il peperoncino è ricco di vitamina C e carotenoidi e ha proprietà stimolanti a livello gastrico e digestive ma deve essere evitato in caso di stati infiammatori a carico del tratto digerente e genito-urinario.
<b>Rafano</b>	Il rafano stimola la secrezione gastrica e pertanto può favorire la digestione, ma come per altre spezie piccanti deve essere evitato in caso di stati infiammatori a carico del tratto digerente e genito-urinario.
<b>Sesamo</b>	I semi di sesamo sono ricchi di lipidi (70-80%) contenenti elevate percentuali di acidi grassi essenziali omega 6 e omega 3, e sono un'ottima fonte di calcio e di un antiossidante denominato sesamina.
<b>Senape</b>	I semi di senape hanno una blanda azione antinfiammatoria.
<b>Zafferano</b>	Lo zafferano è ricco di carotenoidi, vitamine del gruppo B, calcio e potassio e facilita i processi digestivi.
<b>Cannella</b>	La cannella è dotata di un elevato potere antiossidante e ha proprietà digestive, stimolanti della funzione respiratoria e immunitaria.
<b>Cardamomo</b>	Il cardamomo aiuta a espellere i gas intestinali (azione carminativa) e favorisce i processi digestivi.
<b>Chiodi di garofano</b>	I chiodi di garofano hanno proprietà antisettiche e digestive.
<b>Curcuma</b>	La principale caratteristica della curcuma è legata alla presenza di curcumina, sostanza utile nella prevenzione di numerosi tumori, primo tra tutti quello al colon. La curcuma contiene anche potassio, vitamina C e oli essenziali in grado di stimolare l'appetito.
<b>Noce moscata</b>	La noce moscata possiede proprietà antisettiche e stimolanti del sistema nervoso.
<b>Paprica</b>	La paprica contiene altissime quantità di b-carotene, vitamina C, calcio, ferro e potassio.
<b>Pepe</b>	Il pepe ha proprietà stimolanti a livello gastrico e digestive.
<b>Vaniglia</b>	La <b>vaniglia</b> ha blande <b>proprietà</b> antisettiche.
<b>Zenzero</b>	Lo zenzero in polvere è l'ingrediente caratteristico di molti dolci (biscotti speziati, torte ecc.) e del tipico pan di zenzero; inoltre, grazie alla presenza di un enzima proteolitico, stimola la funzione digestiva e combatte la formazione di gas intestinali.