20 Νοεμβρίου 2012

9 βότανα που κάνουν τα γεύματά μας πιο υγιεινά

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις

Προσθέστε στα γεύματά σας βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά, με τα παρακάτω πολύτιμα βότανα που προσφέρει η φύση.

Ποιος είναι ο πιο γρήγορος και εύκολος τρόπος για να αυξήσετε τα αντιοξειδωτικά στα φαγητά σας; Προσθέστε ρίγανη. Χρειάζεστε περισσότερο σίδηρο; Προσθέστε λεβάντα. Αν δεν χρησιμοποιείτε φρέσκα βότανα στα πιάτα σας, χάνετε μερικά πραγματικά θαυματουργά συστατικά της φύσης, που βελτιώνουν τη γεύση στα φαγητά και είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και ενώσεις που προσθέτουν ζωτικής σημασίας ανόργανα συστατικά σε κάθε πιάτο και μάλιστα μερικά μπορεί ακόμη και να καταστέλλουν τοξικές χημικές ουσίες που δημιουργούνται με το μαγείρεμα. (περισσότερα...)