

Tabela de temperos funcionais

TEMPEROS	PROPRIEDADES
SALSÃO	Indicado para flatulência (gases) e diurético.
ALECRIM	Estimulante, ativador da circulação sanguínea, antidepressivo e anti-séptico.
MANJERICÃO	Sedativo, tônico, auxilia no tratamento da febre, infecções bacterianas e parasitas intestinais.
ALHO	Melhora a circulação e purifica o sangue, e previne alguns tipos de câncer.
CANELA	Ajuda na prevenção da osteoporose, sintomas da menopausa e controla a pressão sanguínea.
CEBOLA	Antioxidante e digestiva.
COENTRO	Auxilia no tratamento da ansiedade e como moderador de apetite.
ERVA-DOCE	Combate tontura, náuseas, infecções intestinais e estomacais.
GENGIBRE	Ajuda a tratar enjôos, combater infecções e prevenir doenças cardiovasculares.
HORTELÃ	Estimulante. O pó da folha também é usado para combater parasitas intestinais.
LOURO	Estimula o apetite e auxilia no tratamento da gripe.
ORÉGANO	Antibacteriano, antibiótico, analgésico, sedativo. Auxilia na gripe e cólicas menstruais.
PIMENTAS	Purificam o sangue, previnem doenças cardíacas e auxiliam no tratamento da obesidade.
SALSINHA	Favorece o equilíbrio hormonal, alivia os sintomas da bronquite, asma, cólicas menstruais, e cistite, além de auxiliar no tratamento de cálculos e cólicas renais.

Criado por: Dra. Daniela Jobst - Nutricionista funcional - Site: <http://www.nutrijobst.com>

Foto: Greg Gladman - <http://www.flickr.com/photos/ggladman/>