

# TIPS DE ELABORACIÓN

## Menú 9

### ESPECIAS

#### Albahaca

Antiinflamatoria, combate la fatiga, la ansiedad y el insomnio, es beneficiosa para tu funcionamiento intestinal, activa el sistema inmunológico, es eficaz para laringitis y faringitis etc..

#### Laurel

Alivia las digestiones pesadas, prevenir la acidez estomacal y reducir los gases

#### Curry

Antiinflamatorio, antioxidante, ayuda a perder peso, mejora las digestiones y hace más fuerte tu sistema inmunitario

#### Canela

Idónea para mejorar los problemas de circulación y recomendable para las personas con diabetes

#### Jengibre

Mejora la circulación sanguínea, previene las gripes y resfriados, refuerza el sistema inmunológico y alivia dolores articulares

#### Orégano

Remedio digestivo, para paliar gases, retortijones y espasmos y como antiséptico y antibiótico natural en el caso de infecciones respiratorias y digestivas.

#### Tomillo

Curar catarrros, gripes, asma y resfriados debido a sus propiedades antisépticas y expectorante

#### Pimienta

Antioxidante y antibacteriana, es aperitiva y digestiva, disminuye el colesterol



ASSOCIACIÓ DE PERSONES  
AMB MALALTIA RENAL  
I TRASPLANTADES