

# Oggi fatti bella con **spezie e aromi**



Spezie ed erbe aromatiche hanno un grande potere antiossidante contro i **radicali liberi**, nemici della salute e della bellezza. Utilizzale spesso e in abbondanza per godere a pieno dei loro **benefici**: aglio, **peperoncino**, basilico, ma anche cannella, cumino e **curry**. Condisci e colora di giallo i tuoi piatti con la **curcuma**, una delle spezie più ricche di **antiossidanti**, e utilizza lo zenzero non solo per insaporire e rinfrescare le pietanze, ma anche per donare un sapore orientale ai tuoi infusi e **tisane**.

## **AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.