


La cannella può curare il diabete?

{pb-buttons}

{pb-share} 



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

• Spezie e antiossidanti

La cannella e le altre spezie (es. zenzero, zafferano, pepe, curcuma, noce moscata, cumino, etc.) contengono **molti antiossidanti**, cioè molecole protettive che combattono i **radicali liberi**. Questi ultimi sono nemici della salute e della bellezza poiché, danneggiando le cellule dell'organismo, peggiorano la funzionalità di organi e sistemi facendoli **"invecchiare"** precocemente, **pelle** inclusa. Assumere frequentemente gli antiossidanti **dagli alimenti** rafforza la protezione delle cellule senza il rischio di incorrere in **dosi dannose**, come potrebbe invece accadere utilizzando alcuni **integratori** in commercio.

- **Quante spezie ed erbe aromatiche per un effetto benefico?**

Oltre alla cannella utilizzata in molte preparazioni dolci, nelle ricette della tradizione italiana si utilizzano spesso le **erbe aromatiche** (es. basilico, prezzemolo, salvia, **peperoncino**, aglio, rosmarino, etc.) che, in 100 g di alimento, contengono anch'esse **ottime quantità di antiossidanti** rispetto ad altri cibi. Tuttavia, essendo generalmente utilizzate solo per insaporire le pietanze, se ne usano **pochi grammi**, il cui apporto di antiossidanti **è ininfluente per la salute**. Per godere a pieno dei benefici che spezie e aromi ci regalano bisognerebbe usarle **in abbondanza tutti i giorni**. Per ricevere gratuitamente una dieta ricca di antiossidanti e sostanze protettive iscriviti a **questo programma**!

- **Spezie e aromi al posto del sale**



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

{article-slider}