

sal de ervas – saudável para todos, inclusive para hipertensos



A baixa concentração de sódio e o uso de ervas aromáticas e medicinais tornam o sal de ervas muito saudável, podendo ser usado por todos, inclusive por quem sofre de pressão alta.

Claro, que não pode haver exageros, pois todo excesso é nocivo.

Mas pode ter certeza o sal de ervas é mais saboroso e muito melhor para a saúde que o sal comum.

As ervas que compõem este sal são muito benéficas à saúde.

O alecrim é estimulante, favorece a atividade mental (memória), o coração, os nervos, combate o estresse e a ansiedade.

O manjerição é rico em magnésio, ferro, cálcio, potássio e vitamina C.

Devido à presença do magnésio, ele melhora a saúde do sistema cardiovascular, pois estimula os músculos e vasos sanguíneos a relaxar, melhorando o fluxo sanguíneo e reduzindo o risco de arritmias cardíacas.

O manjerição possui flavonoides que protegem as estruturas celulares, os cromossomos contra a radiação e contra os efeitos dos radicais livres.

Ele também é anti-inflamatório, estimulante digestivo, calmante, previne

problemas digestivos e infecções no intestino.

O orégano tem alta atividade antioxidante porque contém ácido fenólico e flavonoides, além de propriedades antimicrobianas, o que faz com que seja bom para ajudar a preservar alimentos.

Ele, entre outras coisas, é estimulante das funções gástricas e biliares, sedativo, parasiticida, expectorante, diurético, carminativo, emenagogo, diaforético; alivia dores reumáticas; estimula o sistema nervoso e o apetite.

Ingredientes

- 20 gramas de alecrim desidratado
- 20 gramas de manjerição desidratado
- 20 gramas de orégano
- 20 gramas de sal marinho
- Use uma balança para calcular com precisão os 20 gramas de cada ingrediente
- Mas, se não tiver, use como medida uma colher de sopa cheia

Modo de Preparo

1. Liquidifique bem todos os ingredientes.
2. Armazene o sal de ervas num vidro.
3. Utilize-o como substituto do sal comum em todas as receitas.
4. A quantidade é a mesma que você utilizaria de sal comum.
5. A vantagem é que ele tempera e dá sabor com uma quantidade reduzida de sódio.