

## -Sal de ervas -



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. O sal de ervas é uma alternativa saudável ao sal comum.

**As ervas que compõem este sal são muito benéficas à saúde são:**

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

O **manjeriço** 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 **manjeriço** 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.

**Eis a receita do sal, como fazer:**

**INGREDIENTES:**

Alecrim; manjeriço; orégano e sal marinho.

(medida é a olho ou a gosto, depende também da quantidade que pretende fazer)

**MODO DE PREPARO:**

Liquidifique bem todos os ingredientes, logo após armazene o sal de ervas num vidro, limpo e esterilizado.

O sal de ervas pode substituir do sal comum em todas as receitas.

A quantidade é a mesma que você utilizaria de sal comum.

A vantagem é que ele tempera e dá sabor com uma quantidade reduzida de sódio, mas, claro, que não pode haver exageros, pois todo excesso é nocivo.

*“Que teu remédio seja teu alimento e que teu alimento seja teu remédio” – Hipócrates!*

O conhecimento liberta, Deus salva e a Fé cura!



<https://t.me/CantinhoNatural>