

## Mire jó a bodza és miért fogyasszuk rendszeresen?



A bodzát minden magyar ember ismeri. Hazánkban az egyik legközkedveltebb gyógynövény, nemcsak azért, mert remek szörp készülhet belőle, hanem azért is, mert számtalan egészségügyi előnnyel rendelkezik.

A bodza nagyon sok értékes tápanyagot tartalmaz, többek között megtalálható benne C- és B-vitamin, valamint vas. Ez utóbbi a vérszegénység megelőzésében lehet segítségünkre, míg a C-vitamin egy antioxidáns vitamin, mely különösen polifenolokat és antociánokat tartalmaz nagy mennyiségben. Ez azért is jó hír, mivel ezek eredményesen küzdenek a szervezetünkben a szabad gyökök káros hatásaival.

Aki nem csak szörpöt készít a bodzából, nagyon jól tudja, hogy ez a gyógynövény milyen hasznos lehet, amikor meg vagyunk fázva vagy ha elkaptuk az influenzát. A bodza megfázás vagy influenza esetén lerövidítheti a betegség időtartamát és csökkentheti a felső légúti fertőzés tüneteit. Azonban, ha megelőzésként és rendszeresen fogyasztjuk például a bodzalevet, akkor nem sok esélye marad a vírusoknak, hiszen remekül erősíti az immunfunkciókat.

Ahhoz, hogy az immunrendszerünk hatékonyan és egészségesen működjön, azaz felismerje a kórokozókat, a baktériumokat, a vírusokat és a gombákat, fontos, hogy a béltraktus is egészséges legyen, hiszen az immunrendszer mintegy 80 százaléka itt található. Ezért szükséges olyan rostokban és antioxidánsokban gazdag táplálékokat fogyasztanunk, mint amilyen a bodza is.

Manapság nagyon sokan szenvednek valamilyen szív- és érrendszeri betegségben, illetve magas vérnyomásban. A bodza remek vérnyomás-szabályozó gyógynövény, amely nagyon hasznos lehet a magas vérnyomás kezelésében, de elsősorban a megelőzésben lehet segítségünkre. Ha ezzel a problémával küzdünk, mindenképpen szükséges egy szakorvossal konzultálnunk, hiszen a kezeletlen magas vérnyomás oka lehet a stroke és a szívinfarktus kialakulásának.

A szervezetben létrejött gyulladás krónikussá is válhat, ami sok probléma okozója lehet, leginkább a cukorbetegség, a szívbetegség és az immunrendszeri megbetegedések. Az antioxidánsokban gazdag gyümölcsök és zöldségek fogyasztása megakadályozhatja a krónikus gyulladást, és a bél egészségét is megóvják, ami feltétele az egészséges immunrendszernek.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/mire-jo-a-bodza-es-miert-fogyasszuk-rendszeresen/> (Letöltés dátuma: 2021.03.02.)