

Miért legyen otthon mindig borágóolaj?



A borágóolaj nagyon sok pozitív tulajdonsággal és hatással rendelkezik, így jól tesszük, ha beszerzünk mi is egy üveggel, hogy mindig kéznél legyen az otthonunkban. Cikkünkben a borágóolaj csodálatos hatásait mutatjuk be.

A borágó olaj gamma-linolénsavban (GLA) gazdag. Ez egy esszenciális zsírsav, amely pozitívan hat az ízületek működésére, sikeresen nyomja el a gyulladást és ezzel az ízületekben kialakuló fájdalmat is jelentősen mérsékelni tudja.

A borágóolajat már évszázadok óta alkalmazzák a homeopátiás szerekben, és a népi gyógymódok előtt sem ismeretlen. Nagyon sokan szenvednek reumás ízületi gyulladásban. Számos tanulmány számol be ennek az olajnak a betegség tüneteinek csökkentéséről. Az egyik tanulmány például azt írja le, hogy már napi 1,6 gramm borágóolaj fogyasztása is csökkentheti a reumás ízületi gyulladás kellemetlen tüneteit. Nemcsak a fájdalmat csillapítja, hanem a duzzanat csökkentésében is verhetetlen.

A borágóolaj, akkor is a segítségünkre lehet, ha fogyni szeretnénk. A szervezetünkben sokféle hormon működik, többek között az éhséget és az étvágyat is hormonok szabályozzák. A borágóolaj azonban remekül szabályozza ezeket a hormonokat, így nem törnek ránk falási rohamok, ami viszont a fogyáshoz kedvez.

A borágóolajban lévő gamma-linolénsav a bőrápolásban is jól hasznosítható. Legfőképpen azok örülhetnek ennek a hírnék, akik atópiás dermatitiszben szenvednek, hiszen ennek az olajnak gyulladáscsökkentő és antioxidáns hatása segíthet a tünetek mérséklésében. Az olajat helyileg, a bőrön kell alkalmazni, belsőleg nem szabad használni.

A légzési funkciók javításában is kitüntetett szerepet játszik ez az olaj. Manapság már tablettá és kapszula formájában is kapható, mely hatékonyan enyhíti a köhögést, csökkenti a gyulladást, így a nátha és az influenza kellemetlen tüneteit is jól enyhíti.

A borágóolajjal kapcsolatban az is bebizonyosodott, hogy antioxidáns tulajdonságai csökkentik a rákos sejtek kialakulásának esélyét, illetve a szaporodásukat is gátolhatja. Egy tanulmány arról számolt be, hogy ez az olaj jelentősen lecsökkentette a rákos sejtek élettartamát.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/miert-legyen-otthon-mindig-boragoolaj/>
(Letöltés dátuma: 2021.03.04.)