

A szőlőmag

A szőlőmagot őrlemény formájában is fogyaszthatjuk, de ma már tableta, kivonat és olaj formában is elérhető. Számatalan lehetőség kínálkozik, hogy kipróbáljuk és megtapasztaljuk áldásos hatásait. Én évek óta fogyasztom a szőlőmagőrleményt, és nagyon elégedett vagyok vele.

A szőlőmag tele van értékes antioxidánsokkal, így nagyon sok egészségügyi előnnyel rendelkezik. Az egyik áldásos hatása az, hogy csökkenti az LDL-koleszterin szintjét és a rossz vérkeringésből adódó kellemetlen tüneteket. A szőlőmag és maga a bor is sok antioxidánst tartalmaz. Bort azonban csak mértékkel érdemes fogyasztani, hiszen kis mennyiségben hasznos, nagyobb mennyiségben azonban káros lehet a szervezetre nézve.

Több kutatás is arról számolt be, hogy a szőlőmag rákellenes hatással rendelkezik, egészen pontosan megállítja a rákos sejtek növekedését.

A szőlőmag hatásos lehet ödéma esetén és a magas vérnyomás csökkentésében is, illetve a vérnyomás stabilizálásában is a hasznunkra lehet. A szőlőmagot és a belőle készült készítményeket is óvatosan fogyasszuk, mivel csökkenthetik a vas felszívódását. Amennyiben vérhígítót vagy vérnyomáscsökkentőt szed valaki, kérje ki kezelőorvosa tanácsát a szőlőmag fogyasztásával kapcsolatban.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/bizzunk-a-gyogynovenyek-erejeben/> (Letöltés dátuma: 2021.03.02.)