

«Θαυματουργό» Ιπποφαές Υπερτροφή - σύμμαχος για τον ανθρώπινο οργανισμό!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πλούσιο σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία αλλά και με ισχυρή αντιοξειδωτική, αντιφλεγμονώδη και επουλωτική δράση, το ιπποφαές χαρακτηρίζεται ως ένα από τα πιο σημαντικά θεραπευτικά φυτά στον κόσμο. Πρόκειται για έναν διατροφικό θησαυρό, ο οποίος συμπεριλαμβάνεται στην κατηγορία των υπερτροφών και προσφέρει πολλά οφέλη στον ανθρώπινο οργανισμό. Μάθετέ τα πιο κάτω.

Πηγή αντιοξειδωτικών... Το συγκεκριμένο φυτό είναι πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών συστατικών τα οποία δρουν προληπτικά κατά της γήρανσης, των καρδιαγγειακών νοσημάτων και του καρκίνου.

Προσφέρει όλα τα απαραίτητα μεταλλικά στοιχεία... Ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο, φώσφορο, χαλκό, κάλιο, σελήνιο και ψευδάργυρο. Όλα αυτά προσφέρουν την πολυπόθητη για όλους πνευματική αλλά και σωματική ευεξία.

Περιέχει καροτενοειδή... Το ιπποφάες περιέχει β-καροτένιο, λυκοπένιο (αντικαρκινική δράση), α-καροτίνη, ζεαξανθίνη (πρόληψη κατά της γεροντικής ωχράς κηλίδας) και λουτεΐνη. Όλες αυτές οι ουσίες είναι πολύτιμες για την καλύτερη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού.

Πολύτιμα λιπαρά οξέα... Εκτός από τα ω-3, ω-6 και ω-9, το ιπποφάες περιέχει το σπάνιο ω-7, το οποίο ενδέχεται να μειώσει τον κίνδυνο του διαβήτη τύπου II, να εμποδίσει το σχηματισμό της αθηρωματικής πλάκας, να αυξήσει την HDL-χοληστερόλη και να μειώσει έναν δείκτη φλεγμονής που ονομάζεται C-αντιδρώσα πρωτεΐνη (CRP), η οποία φαίνεται να συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου.

Σε γενικές γραμμές το ιπποφάες προσφέρει...

Τόνωση, ευεξία και ενέργεια, γρήγορη ανάρρωση και επούλωση των πληγών.

Ενίσχυση του ανοσοποιητικού, προστασία του νευρικού συστήματος και μείωση του άγχους.

Ρύθμιση του μεταβολισμού.

Ανακούφιση από τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, τους πόνους της περιόδου και προστασία του αναπαραγωγικού συστήματος.

Πηγή: offsite.com.cy