

ČUDEŽNE LASTNOSTI BUČNEGA OLJA

Ena najbolj varovanih skrivnosti za zdravo življenje se skriva v bučah. Natančneje v olju iz bučnih semen, ki lahko pomaga zniževati krvni tlak in nivo škodljivega LDL holesterola, hkrati pa dviguje raven koristnega HDL holesterola. Bučna semena vsebujejo visoko raven vitamina E. Med najbolj znane koristi bučnega olja spadajo naslednje lastnosti:

- **izboljša delovanje prostate**
Študije so pokazale, da lahko izveč bučnega semena izboljša delovanje mehurja in sečevoda ter s tem olajša simptome benigne povečane prostate.

- **lajša artritis**
Izsledki študij so pokazali, da je bučno olje tako močno kot eno od zdravil za lajšanje kroničnega revmatoidnega artritisa. Verjetno je, da je ta učinek prisoten zara-

di profila esencialnih maščobnih kislin, bogate vsebnosti antioksidantov in sinergijskih učinkov drugih manjših komponent.

- **deluje antiparazitsko**
Vsebuje aminokislino, ki je pokazala antiparazitske aktivnosti. Študije na ljudeh, opravljene na Kitajskem, so pokazale, da so bučna semena koristna za ljudi z akutno obliko hude parazitske bolezni, ki je nastala predvsem v Aziji in Afriki. Predhodna raziskava, izvedena prav tako na ljudeh na Kitajskem in v Rusiji, je pokazala, da bučna semena lahko pomagajo pri reševanju težav zaradi trakulje.

- **znižuje »slabi« holesterol**
Pozitivni učinki na zniževanje ravni LDL in povečanje ravni HDL holesterola so najverjetneje prisotni zaradi vsebnosti antioksidantov in esencialnih maščobnih kislin. Prav tako so bili zmanjšani stranski učinki zdravil za znižanje ravni holesterola.

- **izboljša delovanje ledvic**

Dve študiji na Tajskem sta pokazali, da lahko uživanje bučnih semen kot prigrizek pomaga preprečiti napogostejšo vrsto ledvičnih kamnov. Kaže, da bučna semena zmanjšujejo raven snovi, ki spodbujajo nastajanje kamnov v urinu in povišajo ravni spojin, ki nastajanje kamna zavirajo.



gea



Sledite srcu.