

Доктор Шрути М. рассказал, что по поводу рассола говорит наука.

Облегчает мышечные спазмы. Рассол употребляют после тренировки спортсмены. Считается, что он предотвращает возникновение мышечных судорог.

Удовлетворяет потребность в жидкости. Рассол позволит вам установить водно-электролитный баланс в организме.

Поддерживает баланс витаминов и антиоксидантов. В состав рассола входят антиоксиданты и витамины С и Е. Они улучшают иммунитет.

Ускоряет похудение. Результаты исследования, проведённого Bioscience, Biotechnology and Biochemistry, показали, что при ежедневном потреблении уксуса (основной ингредиент рассола) можно здоровым образом снизить вес.

Регулирует уровень сахара в крови. Данные исследования, опубликованного в Diyabet Araştırmaları Dergisi, показали, что употребление рассола до еды позволяет контролировать уровень сахара в крови после приёма пищи. Особенно это касается людей с диабетом 2 типа.

Натуральность и безопасность. При регулярном употреблении рассола можно избавиться от изжоги.

Облегчает пищеварение. В состав рассола входят ферменты и пробиотики.

Уменьшает воспаление. Рассол обладает противовоспалительными свойствами, естественным образом защищает от воспалений в организме.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения проконсультируйтесь со специалистом.