

Хроническое воспаление, которое сохраняется в течение длительного времени, связано с множеством заболеваний. Например, с диабетом, болезнями сердца, депрессией, некоторыми видами рака. Один из способов борьбы с хроническим воспалением – включение в рацион определённых продуктов и трав.

Розмарин содержит большое количество фитохимических веществ или соединений, которые положительно влияют на здоровье. Речь идёт об антиоксидантах.

Учёные обнаружили, что розмариновая кислота и карнозная кислота в розмарине обладают лечебными свойствами. Специалисты пришли также к выводу, что розмарин следует рассматривать как альтернативную терапию для избавления от воспаления, боли, расстройств памяти, тревожности.



Jason Donnelly

Кроме того, научные данные показывают, что розмариновая кислота уменьшает не только хроническое воспаление, но и окислительный стресс, рост опухоли.

При этом большая часть исследований, связанных с розмарином, проводилась на животных. Это важно учитывать.

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