

L'uva da tavola aiuta la bellezza, la salute e fa dimagrire

L' uva, con le sue proprietà, è la prima in classifica per la salute e per la bellezza. Tempi duri per il vecchio detto "una mela al giorno toglie il medico di torno". Certo la mela rimane un cibo ottimo nella classifica generale delle sostanze che proteggono dall' invecchiamento, ma gli antiossidanti contenuti nel succo d' uva sono decisamente più attivi ed efficaci, con una proprietà extra: aiutano anche a perdere peso. Messi in fila, dietro all' **uva** si piazzano bene mela, melograno, mirtillo, pompelmo e frutti di bosco. La sostanza più importante presente nell' **uva** è il RESVERATROLO, e se non fosse per l' alcool anche il vino rosso sarebbe uno dei suoi massimi contenitori. Il **resveratrolo** è un grande amico della **bellezza** delle donne: migliora il metabolismo degli zuccheri, svolge un' azione antiossidante generale (e anche un pò antiallergica), rende la pelle luminosa e giovane (e infatti molti produttori ne stanno iniziando a riempire le creme, vedi l' articolo: Bellezza del viso e luminosità della pelle. Maschere, trattamenti, peeling). Vale la pena di ricordare le proprietà dell' uva sia per la bellezza che per la salute quando non si sa cosa scegliere tra un biscotto industriale e un pò di frutta. Anche se si mangia un biscotto, un morso all' uva (antiossidante naturale) prima del dolce ne controllerà un mucchio di effetti negativi.

Curiosità: a Modena, al Centro SPA Terme Salvarola, le proprietà dell' uva sono utilizzate per un vero e proprio trattamento di benessere e bellezza: la vino-terapia con maschere per il viso, massaggi per il corpo e trattamenti di bellezza (vedi articolo: Alle terme di Modena ubriachi di benessere con la vino-terapia)

Fonte: mondobenessereblog.com