

Erősíti az érfalat, szabályozza az inzulint, elveri az éhséget Zöld teát a horkolóknak!

Füldugó helyett jól jöhet a zöld tea, ha már nem bírjuk elviselni társunk horkolását – mondja egy amerikai tudóscsoport. A magyar természetgyógyász egyetért azzal, hogy a Kínában gyógynövényként is alkalmazott teafű hatásos a hangos és főleg egészségtelen alvási mód ellen.

Fotó: PROFIMÉDIA



Rámehet a házasság is a kellemetlen éjszakai hangoskodásra

Megtalálták a csodaszert a horkolás ellen? Ezúttal amerikai kutatók álltak elő új gyógymóddal: a jól ismert zöld teára esküsznek, jótékony hatását állatkísérletekkel bizonyították.

Régóta ismert, hogy a horkolás nem csupán zavaró, de egészségtelen is. Az erős horkolás öregíti az orr- és szájüreg nyálkahártyáit, ráadásul légzéskimaradást eredményezhet, ami hosszú távon növeli a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát.

– A zöld tea olyan anyagokat, például polifenolokat tartalmaz, amelyek erőszehűző hatással bírnak, erősítik az érfalat – mondta Tóth Zsigmond természetgyógyász. – Mindez segít a szívbetegségek megelőzésében. A horkolást ráadásul az idegrendszer rossz működése is kiválthatja, a zöld tea pedig – teofilin nevű anyagának köszönhetően – az idegrendszerre is kedvezően hat.

Tóth Zsigmond hozzátette: a horkolás sokszor a túlsúlyos emberek problémája. Nos, a zöld tea ebben az esetben is

segít. Nem véletlen, hogy gyakran ajánlják napi fogyasztását speciális diétákhoz.

– A jól ismert jójőeffektus, amikor a fogyókúrázó sokat fog, majd még többet hízik vissza, az inzulintermeléssel függ össze. A zöld tea azt is

szabályozza – folytatta a természetgyógyász. A Vörös Oroszlán Teaház üzletvezetője, Sipiczky Katalin sincs meglepve az amerikai bejelentésen.

– A zöld teának annyiféle gyógyhatása van, hogy teljesen hihető, ha azt állapították meg, hogy horkolás ellen is hasznos – mondta. – Ráadásul sokan szeretik, hiszen finom.

he

Aki fogyni szeretne, annak is ajánlott egy csészével étkezés előtt

