

YERBA MATE – dobre ziele

„Zioło to posiada chyba zbyt wiele zalet. Może działać usypiająco, jak i stymulująco, zaspokaja łaknienie, a jednocześnie wzmacnia trawienie. Przywraca siły, przynosi poczucie szczęścia i leczy wiele przypadłości”

Nicolas del Techo, Jezuita (1628 r.)

Yerba mate - właściwości zdrowotne:

Herbata z liści ostrokrzewu paragwajskiego, czyli yerba mate, jest bogatym źródłem:

guarany (kofeiny),

kwasy chlorogenowe (tego samego, który jest w zielonej kawie),

minerałów i witamin (A, B1, B2, C, E)

antyoksydantów.

Yerba mate – 10 właściwości:

1. Zawarta w niej kofeina pobudza cały organizm, a nie powoduje rozdrażnienia tak, jak kofeina w kawie.
2. Łagodzi zmęczenie fizyczne.
3. Niweluje uczucie głodu sprawiając, że do mózgu wysyłany jest sygnał o sytości. Sprzyja to odchudzaniu.
4. Wzmaga koncentrację.
5. Wspomaga przemianę materii.
6. Wspomaga leczenie astmy dzięki zawartości ksantyn.
7. Działa bakteriobójczo dzięki zawartości saponin.
- 8.. Poprawia krążenie.
- 9.. Obniża ciśnienie krwi.
10. Nie powoduje uzależnienia.