



Cafea verde macinata cu scortisoara 150 gr SPRINGMARKT

Acest tip de cafea este net superior celui clasic, efectele curative fiind mai evidente. Este cunoscuta in special pentru calitatea sa de a reduce kilogramele in plus. Regleaza metabolismul si suplimenteaza glucoza din organism.

Cafeaua verde contine cantitati mari de acid clorogenic si acid cafeic. Acidul cafeic actioneaza ca un tonic general iar acidul clorogenic, prezent in toate tipurile de cafea, neutralizeaza radicalii liberi care ataca structura sistemului celular.

Are nenumarate beneficii:

- NU are efecte negative (tahicardie, anxietate, insomnii, cresterea tensiunii arteriale)
- este un antioxidant excelent, lupta impotriva radicalilor liberi
- accelereaza procesele metabolice
- este un tonic pentru activitatea cerebrala
- diminueaza riscul de diabet
- detoxifica ficatul.

Beneficiile scortisoarei:

- este un antioxidant eficient
- stimuleaza sistemul imunitar
- scade glicemia si colesterolul
- are caracter antibacterian si antiinflamator
- protejeaza inima
- ajuta circulatia
- amelioreaza disconfortul si crampele menstruale
- reduce greturile matinale
- este un tonic digestiv.

In cadrul emisiunii din Statele Unite a doctorului OZ, a fost anuntat un studiu despre cafea verde. Marturiile se bazuu pe cercetarile efectuate de doctorul Joe Vinson de la Universitatea Scranton din Pennsylvania, unde 16 femei si barbati care prezentau dificultati in slabire, au urmat un astfel de plan dietetic, iar rezultatele au fost uimitoare. Acestia au consumat 2-3 cani de cafea verde pe zi, timp de 22 de saptamani, au respectat o dieta sanatoasa si au facut sport regulat. La finalul experimentului rezultatele au fost uimitoare, fiecare a slabit aproximativ 8 kilograme. Desi doctorul nu stie cum anume functioneaza cafeaua verde, se pare ca acidul clorogenic descoperit in boabele de cafea verde poate avea un rol important.

Mod de preparare:

- Se pun 2-3 lingurite de cafea macinata in 100ml apa fierbinte (clocotita).
- Se lasa 2-3 minute si se serveste strecurata sau nu, dupa preferinte.
- **Pentru slabire** trebuie sa consumati 2-3 cani pe zi , inainte de cele 3 mese principale.