

15 причин пить зеленый чай



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/15-prichin-pit-zelenyj-chaj/>

1. Смягчат вашу кожу
2. Улучшает иммунную систему
3. Снижает кровяное давление
4. Уменьшит риск возникновения рака
5. Препятствует образованию тромбов
6. Снижает аппетит и придает энергию
7. Помогает нормализовать обмен веществ
8. Контролирует уровень глюкозы в крови

9. Защищает легкие, чистит их если вы курите
10. Снижаете риск возникновения атеросклероза
11. Помогает бороться с симптомами сезонной аллергии
12. Уменьшает стресс и увеличивает мозговую активность
13. Восстанавливает водный баланс в организме лучше, чем вода
14. Помогает предотвратить разрушение зубов и воспаление десен
15. Помогает в борьбе с болезнями печени, вызванными алкоголем и токсинами