

Бергамот



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/bergamot/>

Бергамот произрастает в Азии и Южной Европе, имеет широкий спектр применения. Обладает общеукрепляющим действием, мощное противовирусное средство, эффективно при гриппе и герпесе, особенно полезно при инфекциях полости рта, дыхательных путей и мочевыделительной системы. Нормализует секрецию сальных и потовых желез, в косметологии применяется для осветления и сужения пор, традиционное средство для заживления ран.

По своей природе бергамот несъедобен и даже может принести вред организму. Но эфирное масло, которое добывают из этого растения, обладает целебными свойствами и может избавить от многих недугов.

Мало кто знает, но чай с бергамотом, не только приносит организму огромную пользу, но и является отличным афродизиаком. Кормящие мамы могут употреблять этот напиток для повышения лактации.

Чай с бергамотом уменьшает образование жировых клеток
Бергамот блокирует появление жировых клеток, так как в этом растении содержится

полифинол, который и способствует данному эффекту. Кроме того, употребление бергамота улучшает обмен веществ и предотвращает поглощение холестерина кишечником.

Эксперты советуют добавлять бергамот в черный чай, который также полезен своими свойствами: влияет на потерю веса, снижает уровень холестерина и предотвращает риск развития сахарного диабета.

Специалисты провели эксперимент, в котором приняли участие более двухсот добровольцев. Оказалось, что после употребления чая с бергамотом число жировых клеток уменьшилось на 30%, а уровень сахара в крови - на 22%.

Несмотря на полученные результаты, ученым предстоит проделать еще несколько экспериментов. Однако, по словам ведущего автора исследования Винченцо Моллас, профессора фармакологического факультета в медицинском университете, черный чай рекомендуется пить именно с бергамотом, так как он способствует улучшению работы всего организма.