

Эффективное похудение с помощью корицы

Автор: Administrator
19.02.2013 16:52 -



Корица представляет собой не просто вкусную пряность, которой мы привыкли на кухне использовать для пирогов или напитков. Помимо притягательного удивительного аромата, в составе корицы имеются уникальные полезные свойства для организма человека. В чем польза корицы?

Учеными приводятся любопытные сведения о специфических особенностях этой пряности: в Испании в начале двадцатого века свирепствовал жестокий, убийственный вирус гриппа, который унес тысячи жизней. Однако служащие и рабочие фабрики, на которой производили корицу (на фабрике она высушивалась, размалывалась в порошок и фасовалась для отправки получателям) остались нетронуты опасным вирусом, более того, не был зафиксирован ни один случай заболевания гриппом на производстве.

Главной особенностью корицы являются не ее целебные свойства, а то, что корица способствует регуляции уровня сахара в крови после приема пищи. Корица также мышцы человека поддерживает в отличной форме, но при этом формирует обмен веществ, а лишние калории поглощает, что благоприятствует похудению.

Для диетического питания невозможно найти более полезного продукта. Медики рекомендуют добавлять корицу в холодные и горячие блюда, в выпечку и закуски. С корицей похудение будет проходить во много раз легче. Аромат корицы улучшит память, настроение и реакцию человека, что весьма важно во время диеты, поскольку организм в этот период недополучает калорий, потому «севший» на диету человек подчас ощущает слабость, упадок сил и хроническую усталость.