

Як м'ята впливає на здоров'я людини

М'яту рекомендують вживати частіше

Всім відомо, що м'ята має заспокійливий ефект і здатна боротися із стресом та благотворно впливає на якість сну.

Та не всі знають, що заспокійливими властивостями чудодійні якості м'яти не обмежуються.

М'ята корисна для зміцнення всього організму, а також для краси і схуднення, про що свідчать дослідження науковців.



М'ята стимулює втрату ваги і покращує травлення

Вчені довели, що м'ята не тільки позбавить вас від нервозності, але і допоможе схуднути.

Дослідження показали, що за рахунок підвищення м'язевого енергетичного обміну, м'ята може стимулювати втрату ваги.

Крім того, м'ята допомагає зменшити відчуття голоду і знизити рівень калорій, що споживаються.



М'ята проводить легкий детокс

З допомогою м'яти можна очистити організм від непотрібних шлаків та токсинів.

Пелюстки ароматної м'яти покращують травлення, усувають нудоту, а також є чудовим допоміжним засобом для підтримки здоров'я організму на час дієти, заповнюючи нестачу поживних речовин та вітамінів.

Крім того, володіє жовчогінною і мочогінною дією.



М'ята покращує стан шкіри

М'ята благотворно впливає на шкіру, підвищує її пружність та м'якість.

Крім того, корисні речовини, що входять до складу м'яти, роблять шкіру зволоженою.

Зовнішнє використання м'яти очищує, знімає запалення, володіє антисептичними властивостями, може допомогти в боротьбі з акне і заживити ранки.



М'ята підвищує працездатність

Вчені довели, що навіть просто понюхавши м'яту можна підвищити мотивацію і зарядитися енергією, і таким чином підвищити свою працездатність.



М'ята укріплює волосся і стимулює його ріст

М'ята містить вітаміни А, С і В12, біологічно активний компонент ментол та інші поживні речовини, корисні не тільки для здоров'я, але і для краси нашого волосся.

М'ята ефективно очищує волосся і шкіру голови від забруднень, володіє заспокійливим і бактерицидним ефектом, відновлює волосся, позбавляє ламкості.

Крім того, ментол, що міститься в м'яті, посилює циркуляцію крові, в результаті чого активізується ріст волосся, волоссяні цибулини отримують більше поживних речовин, внаслідок чого волосся стає ще розкішнішим.

Джерело: Українці сьогодні