

Τσίχλα για την κούραση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μελέτες, που έχουν γίνει, έχουν δείξει, ότι αν μασάτε τσίχλα μέντας ή κανέλας αυξάνετε την εγρήγορση του εγκεφάλου σας και μειώνετε την κούραση μέχρι και 20%. Μάλιστα, σε ειδικά τεστ που έγιναν, αναφέρθηκε, ότι όσοι συνήθιζαν να μασούν τσίχλα μέντας ή κανέλας παρουσίασαν μειωμένα επίπεδα απογοήτευσης κατά 20% και αυξημένα επίπεδα εγρήγορσης κατά 30%.

Μυστικά των βοτάνων της αθωνικής πολιτείας, από πατέρες που ασχολούνται με τις θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών