

Benefici del caffè

1) **Antiossidante naturale**: la caffeina permette di eliminare i radicali liberi. Inoltre il caffè contiene una serie di sostanze nutrienti essenziali quali la Riboflavina (vitamina B2), l'Acido pantotenico (vitamina B5), Magnesio e Niacina (vitamina B3)

2) **Aumenta le prestazioni mentali e fisiche**: la caffeina migliora le funzioni cognitive in quanto contrasta un neurotrasmettitore inibitore chiamato Adenosina, e allo stesso tempo permette il rilascio di Dopamina e di Noradrenalina, il neurotrasmettitore dell'adrenalina. Inoltre, essendo uno stimolante, la caffeina accelera il metabolismo e ottimizza lo smaltimento dei grassi acidi, migliorando le prestazioni fisiche fino al 12%.

3) **Può diminuire il rischio di gravi malattie**: è stato dimostrato che i bevitori di caffè hanno un rischio inferiore di contrarre il diabete di tipo2, il morbo di Parkinson e l'Alzheimer.

4) **Fa bene al fegato**: il caffè aiuta il fegato a metabolizzare alcol e fruttosio, diminuendo il rischio di cirrosi dell'80% e quello di tumore del 60%.

5) **Può ridurre il mal di testa**: un tazzina di caffè amaro bevuta al momento dell'attacco, può ridurre il dolore per alcuni tipi di emicranie

6) **Può svolgere azione antidepressiva**: Il caffè rende più felici, quella che può sembrare una banalità è stata invece dimostrata da uno studio del National Institute of Health, che ha provato come, in coloro che bevono circa 4 tazze di caffè al giorno, c'è il 10% di probabilità in meno di sentirsi depressi rispetto a coloro che non hanno mai bevuto un caffè. Inoltre il semplice profumo ha la capacità di far sentire meno stressati, l'aroma ha un effetto rilassante.

7) **Per la cura del corpo**:

- *per i capelli*, il caffè liquido ravviva colore e lucentezza prima dell'ultimo risciacquo, oppure in polvere serve per lo scrub del cuoio capelluto;

- *per la pelle* i fondi di caffè, ben conservati in frigo, sono ottimi esfolianti naturali e grazie alle proprietà della caffeina, agiscono anche contro la cellulite e le adiposità cutanee;

- *per le mani*, il caffè porta via gli odori resistenti e l'untuosità (pensate a quante volte accade in cucina) e lascia le mani lisce e profumate.