5 Μαΐου 2014

Αυτή είναι η τροφή που εξαφανίζει τους μαύρους κύκλους

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Οι μαύροι κύκλοι, που προκαλούνται από διάφορες αιτίες (κληρονομικότητα, κούραση, στρες, κακή διατροφή) αποτελούν έναν από τους μεγαλύτερους εφιάλτες των γυναικών. Τρόπος να εξαφανιστούν δεν υπάρχει αφού οι κρέμες που κυκλοφορούν μπορούν μόνο να τους περιορίσουν ή απλά να τους κρύψουν. Νέα επιστημονική έρευνα, όμως, έδειξε ότι υπάρχει μια τροφή η οποία αποτελεί σύμμαχο στην προσπάθεια των γυναικών να εξαφανίσουν τους μαύρους κύκλους.

Συγκεκριμένα, σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου Μπαθ στην Αγγλία η γαλοπούλα μπορεί να βοηθήσει στην εξάλειψη των μαύρων κύκλων. Οπως αναφέρει η εν λόγω έρευνα για να δει μια γυναίκα αποτελέσματα θα πρέπει να καταναλώνει καθημερινά μια μικρή μερίδα (περίπου 85 γραμμ.) γαλοπούλας. Με αυτή την ποσότητα οι γυναίκες μπορούν να λαμβάνουν την ποσότητα της τρυπτοφάνης που χρειάζονται για να κοιμούνται τις σωστές ώρες και με το σωστό τρόπο και έτσι, σταδιακά, να εξαφανιστούν οι ενοχλητικοί μαύροι κύκλοι.

Πηγή: iefimerida.gr