



Le café



Ange ou démon pour la santé, le café ne laisse personne indifférent.

C'est contre la fatigue et la dépression que le café est le plus souvent utilisé dans un but « médical ». Le café stimule les transmissions du cerveau et permet d'augmenter la concentration, le temps de réaction, la vigilance.

Le café est traditionnellement utilisé pour soulager les états d'anxiété et de dépression.

Le café possède des vertus laxatives, il peut être utile en cas de constipation.

La caféine a depuis longtemps prouvé son efficacité contre l'asthme, la médecine chinoise l'utilise depuis des siècles. Des études scientifiques ont démontré que quatre tasses de café par jour réduisait le nombre de crise d'asthme tout en atténuant leur violence.

Le café bien noir est efficace contre la diarrhée, si on y ajoute un jus de citron.

Selon conclusions d'un comité d'experts indépendants du gouvernement américain, le café présenterait bien un bénéfice pour se prévenir des maladies cardiovasculaires, Alzheimer, Parkinson, diabète...

Il est fortement déconseillé de dépasser les six tasses par jours.

Le café peut se montrer néfaste pour les problèmes de palpitation, d'insomnie, de cholestérol, de tremblement et de transpiration.