Вишнёвый сок - здоровье и сила.

Добавил(а) Оля
08.06.10 03:35 -



Английские ученые установили, что вишневый сок – просто чудодейственный напиток. Вещества, содержащиеся в нем, способны восстанавливать клетки после самых тяжелых нагрузок.

Ученые провели эксперименты с марафонцами, от которых требуется не только физическая сила, но и недюжинная выносливость. После марафона бегуны могут восстанавливаться неделями, настолько они выматываются. Оказалось, что если спортсмен после марафона будет пить сок, то он восстановит свои силы значительно быстрее. Кроме того вишневый сок ставит блокаду от стресса. Для спортсменов уже разработаны специальные диеты, включающие в себя сам вишневый сок и препараты на его основе.