

## Η σοκολάτα μπορεί να νικήσει τον επίμονο βήχα

Συντάχθηκε απο τον/την Σοφία Νέτα

---



Η σοκολάτα αποδεικνύεται αποτελεσματική θεραπεία για τον κοινό βήχα, σύμφωνα με νέα έρευνα. Μία ένωση του κακάο φαίνεται ότι μειώνει τα συμπτώματα του οξέος και χρόνιου βήχα.

Περίπου 300 άτομα με επίμονο βήχα πήραν μέρος σε μια κλινική δοκιμή σε 13 νοσοκομεία του NHS, όπου τους δίνονταν η φυσική χημική ουσία θεοβρωμίνη, που προέρχεται από την ακατέργαστη σοκολάτα, δύο φορές την ημέρα για 14 ημέρες.

Σύμφωνα με τις ενδείξεις το 60% των ασθενών ένοιωσαν ανακούφιση.

## Η σοκολάτα μπορεί να νικήσει τον επίμονο βήχα

Συντάχθηκε από τον/την Σοφία Νέτα

---

Οι ερευνητές λένε ότι η καθημερινή κατανάλωση μιας μπάρας μαύρης σοκολάτας μπορεί να περιέχει αρκετή ποσότητα από την δραστική ουσία για να ανακουφίσει από το χρόνιο βήχα.

Ωστόσο, δεν αποτελεί θεραπεία – τα συμπτώματα επανεμφανίστηκαν μόλις τελείωσε η θεραπεία.

Προγενέστερη μελέτη του National Heart and Lung Institute έδειξε ότι η θεοβρωμίνη μπλοκάρει τη δράση των αισθητήριων νεύρων και τελικά σταματά το βήχα. Βρέθηκε ότι είναι πιο αποτελεσματική από ό,τι η ευρέως χρησιμοποιούμενη κωδεΐνη.

Το ποσό της θεοβρωμίνης που χρησιμοποιήθηκε στη δοκιμή ήταν μια εφάπαξ δόση των 1000 mg. Τα τριάντα περίπου γραμμάρια πικρής μαύρης σοκολάτα περιέχουν περίπου 450 mg, ενώ η ίδια ποσότητα γλυκιάς μαύρης σοκολάτας έχει 150mg και σοκολάτας γάλακτος περίπου 60mg.

Ο κύριος ερευνητής καθηγητής Alyn Morice, επικεφαλής της Hull Cough Clinic, δήλωσε: «Αυτή η νέα κάψουλα που χρησιμοποιούμε φαίνεται πολύ αποτελεσματική». Πρόσθεσε ότι τρώγοντας μια μπάρα μαύρης σοκολάτας την ημέρα που έχει υψηλά επίπεδα της ουσίας μπορεί να έχει αποτελεσματική επίδραση στα άτομα που έχουν διαγνωστεί με επίμονο βήχα, μολονότι η κατανάλωση σοκολάτας σε καθημερινή βάση μπορεί να έχει άλλα ανεπιθύμητα αποτελέσματα, μεταξύ των οποίων είναι η αύξηση του βάρους κλπ.

Πηγή:dailymail