

# Kaffe

Tips fra Trond

## Kaffe mot luftveisplager

Koffein skal ha en muskelavslappende effekt for folk som har problemer med bronkiene; altså luftrøret som finnes innvendig i lungene.

Koffein lindrer også astmasymptomer. I det hele tatt kan det virke som om de eneste seriøse bivirkningene av for høyt inntak av denne naturlige amfetaminen, er et ørlite vekttap. Når det er sagt, bør du unngå for mye kaffe hvis du har problemer med magen, da koffein kan gjøre deg litt slapp i fiseringen.