

LES MÉS RECOMANADES INFUSIONS PER ESPORTISTES

5 març, 2025



Tothom pot gaudir dels beneficis de les infusions, però si ets esportista encara pots beneficiar-te més dels seus efectes naturals. Les infusions sempre han tingut una bona fama, per la naturalitat del seu contingut que l'han fet un producte molt beneficiós per la salut. Unes alleugen els problemes d'estómac, altres actuen com a antiinflamatoris, mentre que en altres casos aporten energia o, al contrari ajuden a la relaxació. També hi ha infusions que milloren el rendiment dels esportistes.

- **Infusió de menta:**

Els beneficis d'aquesta infusió estan relacionats directament amb els músculs. La infusió de menta actua com antiinflamatori

i pot facilitar la recuperació muscular després d'una forta sessió d'entrenament o d'un partit. La infusió de menta ajuda a la relaxació dels músculs, i preveu algunes lesions relacionades amb l'esgotament muscular o la sobrecàrrega.

Per altra banda, afavoreix un millor descans, un aspecte molt important abans de les competicions o quan estàs sotmetent el teu cos a molt estrès.

- **Te verd:**

Un altre de les infusions a la que solen recórrer els esportistes és al te verd. El seu benefici principal és un efecte diürètic, ja que ajuda a eliminar la retenció de líquids que poden ser un llast pel teu rendiment esportiu. Tenir molt líquid acumulat a l'organisme pot afectar a les articulacions, el volum del cos i l'estat d'energia. A més, el té verd conte teïna, per la qual cosa és una bona alternativa a la cafeïna si vols una dosi de potència extra abans del teu entrenament o partit.

- **Infusió de romaní:**

Per altra banda, destaquem la infusió de romaní, centrada precisament en aquest últim punt: l'aportació d'energia. Prendre una infusió de romaní abans d'un entrenament o una carrera pot ser una font o combustible molt interessant. Evidentment, no hi ha miracles, no et convertiràs en un Leo Messi només per prendre romaní o qualsevol altra infusió, però poden ajudar, i tot suma.

La infusió de romaní també pot aportar el paper vasodilatador, una qualitat capaç d'escalfar els músculs abans de començar amb la prova.

Encara que siguin naturals i són saludables també existeixen certes contraindicacions. Per la qual cosa, abans de llançar-te a prendre una quantitat elevada, assegurat que no formes part d'un grup de risc, com poden ser les embarassades, els nens o els al·lèrgics a alguns dels components d'aquestes infusions. Per no cometre cap errada, el millor sempre és comentar-lo amb un metge.