



ПОЛЬЗА РУККОЛЫ ДЛЯ ЗАЖИВЛЕНИЯ РАН

Руккола любит теплые и солнечные страны, такие как Италия и Греция, но, не смотря на это, ботаники смогли вывести виды, которые могут расти в различных климатических условиях.

Усилия ученых ботаников не прошли даром и сейчас её можно вырастить даже дома в цветочных горшках. Так что у себя дома можно держать запас полезных витаминов и минералов.

Хлорофилл в листьях способствует укреплению сосудов, зубов и костей в организме человека. Большое количество различных витаминов в рукколе поможет поддерживать здоровое состояние иммунитета длительное время. В пучке листьев 100 грамм содержится практически дневная доза всего необходимого.

Около двух десятков полезных микроэлементов и минералов в этом растении, поможет вам в профилактике многих заболеваний. Отдельно стоит упомянуть, что сок рукколы обладает заживляющими и регенерирующими свойствами. Смажьте порез, он быстро заживет.

Еще рукколу часто применяют люди, которые страдают не стабильным

давлением крови, т.к. она регулирует давление у больных.

В сочетании с полезными свойствами у этого растения есть еще один плюс — это низкая калорийность, всего 25-30 ккал на 100 гр. Так что её можно применять при различных диетах, кто следит за своим весом и хочет, чтобы организм получал все необходимые питательные вещества.

Все свои пожелания, просьбы и вопросы пишите на Whatsapp +90 553 327 5507

Или пишите на почту: info@hijama-sunna.ru

