



ПОЛЬЗА ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ ДЛЯ СЕРДЦА

Грецкие орехи с давних времен люди употребляют в пищу, как в чистом виде, так и добавляя в различные блюда. Еще со времен древней Греции Гиппократ рассказывал в своих трудах о пользе грецких орехов.

И это не удивительно, ведь сейчас уже стало известно, что в них содержится большое количество полезных веществ, которые и послужили распространению этих орехов по всему миру.

Из витаминов в грецких орехах содержатся: витамины группы В, С, А, Е, РР. В свою очередь, витамины А и Е активно участвуют в очищении крови, укреплении стенок сосудов и работе сердца.

Из минеральных веществ в них содержатся: железо, кобальт, цинк, натрий и йод. Более того, в грецких орехах есть много жирных ненасыщенных кислот и белка, нужно для нормального функционирования организма человека.

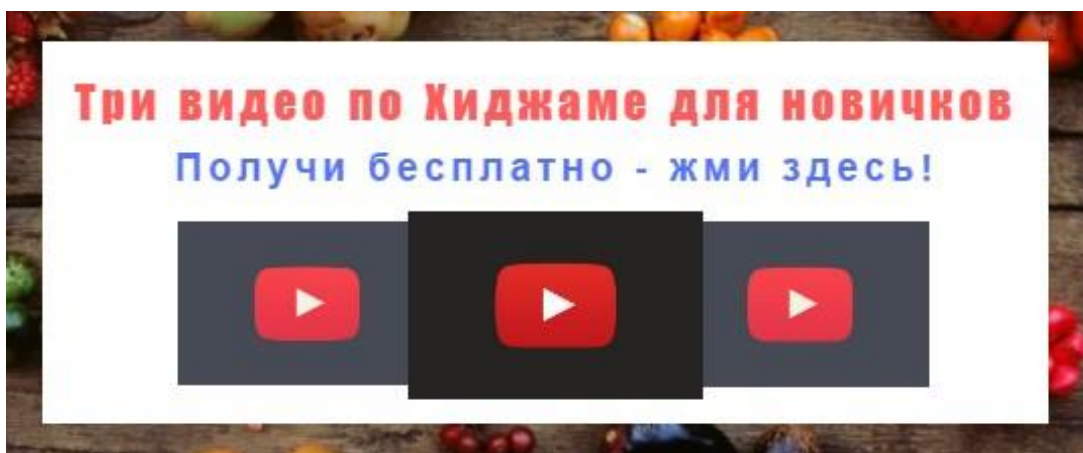
Стоит помнить о большой калорийности, что с одной стороны, в

сочетании с полезными веществами дает положительный эффект на половую функцию у мужчин и обеспечивает организм энергией на весь день, но с другой стороны может навредить при чрезмерном употреблении.

Подводя итог можно сказать, что грецкие орехи собрали в себе полезные вещества, калорийность, неприхотливое хранение и транспортировка, что и послужило повсеместному распространению этого продукта в Европе, Азии, Америке и Востоке.

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

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



Получи три бесплатных видео по хиджаме для начинающих.

С этих видео Вы узнаете:

1. Сколько брать крови за один раз?
2. Как правильно делать надрезы?
3. Как выстроить план идеального здоровья?

Подробнее здесь: [Ссылка на видео](#)