



ПОЛЬЗА ГРУШИ ДЛЯ ПОЧЕК

Наряду с такими популярными фруктами, как яблоки, бананы и мандарины на наших столах часто можно увидеть вкусный фрукт — грушу. Она получила свое распространение по всему миру уже несколько тысяч лет назад в Европе и Азии. На данный

момент в мире выращивается примерно 15 миллионов тонн в год.

Если посмотреть на состав полезных веществ в груше, то сразу можно сказать, что от этого фрукта можно получить колоссальную пользу для организма.

Минеральные вещества: цинк, магний, медь, калий, натрий, фосфор, железо, кальций.

Витамины: С, А, Е, К, В, В1, В2, В12, В9 (фолиевая кислота), В5, В3.

Плоды груши идеально подходят для различных диет для похудения, т.к. в 100 г содержится всего от 42 до 58 ккал, более того, свежие плоды хорошо заполняют объем желудка и дают ощущение сытости.

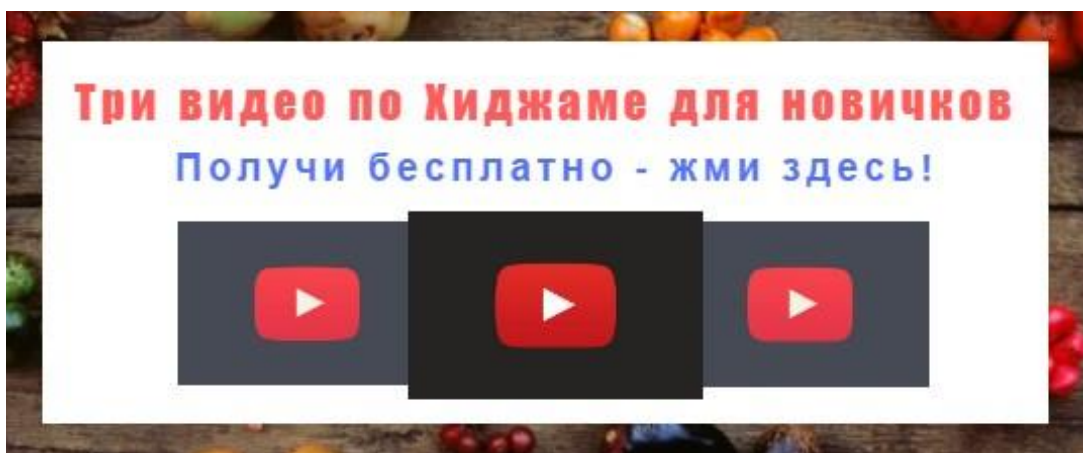
Так же этот фрукт полезен для диабетиков, т.к. сладость придает

фруктоза, которая не требует большого количества инсулина, а сахарозы и глюкозы намного меньше, чем в тех же яблоках.

Минеральный состав груш обладает мочегонным эффектом, что полезно при различных заболеваниях почек и мочевого пузыря.

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](#)