



ПОЛЬЗА КАБАЧКОВ ДЛЯ ПОЧЕК

Кабачок, который сейчас получил повсеместное распространение в России и СНГ, на самом деле происхождения из Мексики, где уже несколько тысяч лет индейцы употребляли его в пищу.

Свое распространение он получил из-за своих полезных свойств и

сытности. Хотя кабачок на 95% состоит из воды, но та сытность в сочетании с низкой калорийностью делают его желанным овощем на столе. Во многих диетах для похудения этот овощ занимает первые места в списке.

Кабачок обладает мочегонным и желчегонным свойствами, что помогает для выведения токсичных веществ из организма, в том числе холестерина и радионуклид, что полезно для людей с заболеваниями почек и печени.

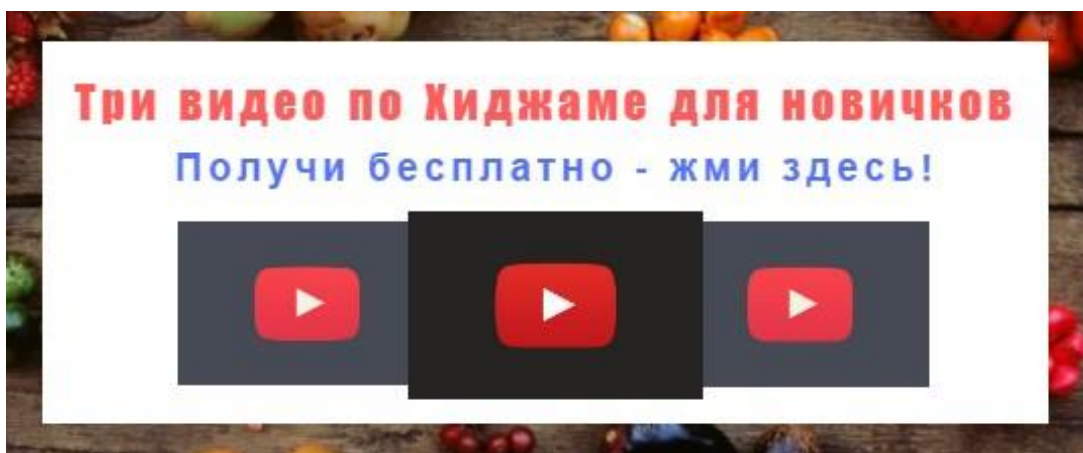
Этот овощ хорошо впишется в рацион людей, которые страдают от желудочно-кишечных заболеваний, т.к. в кабачках содержится нежная целлюлоза и малого количества органических кислот.

Если говорить, про полезные вещества, то в кабачке есть витамины В1, В2 и С, никотиновая кислота, соли фосфора и магния, калия, натрия, кальция, железа, а также титан, литий, молибден, цинк и другие.

Тем не менее стоит помнить, что в кабачке содержится большое количество калия и стоит употреблять его в меру.

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](#)