



ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО ДЛЯ ИММУНИТЕТА

HIJAMA-SUNNA.RU

ПОЛЬЗА ПОДСОЛНЕЧНОГО МАСЛА ДЛЯ ИММУНИТЕТА

На данный момент существуют различные способы рафинирования подсолнечного масла. Это породило разные виды масла. Самым полезным считается сырое масло первого отжима и нерафинированное,

Т.к. в нем сохраняются полезные свойства.

Что же входит в состав подсолнечного масла?

Полезные свойства, которые человек получает от масла, обусловлена содержанием витаминов А, Е, D, а также линолевой, линоленовой, пальмитиновой, арахидиновой, стеариновой, олеиновой и миристиновой кислот, летучих и восковых веществ.

Из-за содержания линолевой кислоты подсолнечное масло активно помогает в улучшении иммунитета человека. Как известно, витамин Е — мощный антиоксидант, который направлен на борьбу со свободными

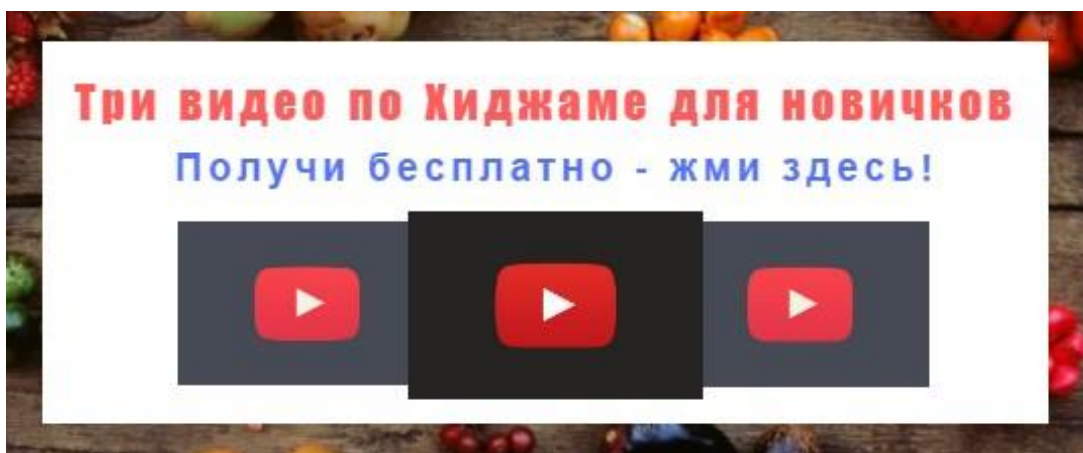
радикалами, что снижает процессы старения клеток.

Масло участвует в обмене белков и углеводов в организме, положительно влияет на половые и эндокринные железы, а также улучшает память.

При употреблении подсолнечного масла стоит помнить, что оно обладает высокой калорийностью, на 100 г масла приходится 899 ккал. Поэтому его лучше употреблять, как добавку к блюду и воздержаться от большого количества в еде.

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](#)