



## ПОЛЬЗА ЯИЦ ДЛЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

В яйцах содержится все необходимое для обеспечения зародыша цыпленка: белками, витаминами и минеральными веществами. Несмотря на широко известную озабоченность по поводу повышенного содержания холестерина и возможность заражения сальмонеллезом, яйца остаются популярным и недорогим видом пищи.

Процесс приготовления яиц не оказывает существенного влияния на их питательные свойства.

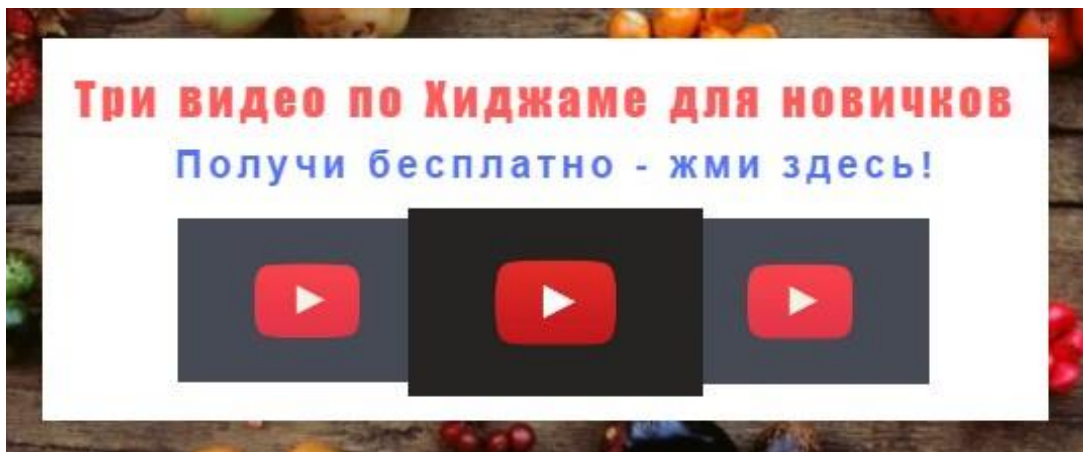
Яйца доставляют организму большое количество витаминов и минеральных веществ. В частности, они служат отличным источником важного для нервной системы витамина В12, особенно для вегетарианцев.

Лецитин, содержащийся в желтках, богат холином, который способствует переносу холестерина кровью и метаболизму жиров. Он также входит в состав клеточных мембран и нервных волокон.

Хотя организм способен вырабатывать необходимое для жизнедеятельности количество холина, показано, что холин, получаемый дополнительно из продуктов питания, может быть полезен для вывода накопленных в печени жиров, а также лечения некоторых видов нервных заболеваний.

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

Или пишите на почту: [info@hijama-sunna.ru](mailto: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](#)