



ПОЛЬЗА АЙВЫ ОТ ХОЛЕСТЕРИНА

Айву начали культивировать много тысяч лет назад. Считается, что это одна из самых первых культур, которые стали выращивать люди. Она приехала из Азии в Европу и сразу обрела популярность, и особое место заняла в культуре Греции.

Такую популярностью получила из-за очень сытных, питательных и полезных

плодов, а также из-за неприхотливости. Она растет почти в любых климатических зонах, кроме особенно холодных. Ее можно найти на всех континентах, кроме Антарктиды.

Хотя айва и является сытным продуктом, но ее смело можно включать в диеты для похудения, т.к. на 100 г приходится 40 ккал.

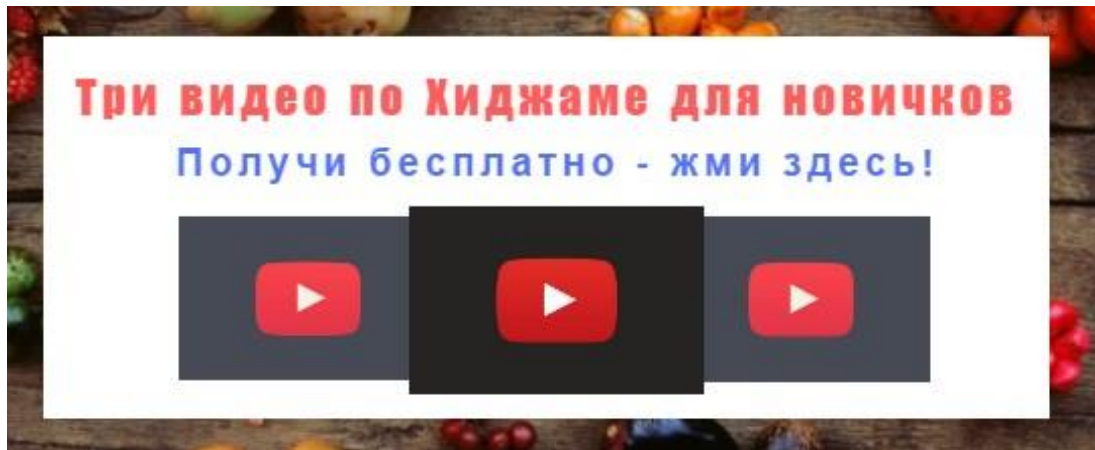
Если говорить про полезные вещества, то их тоже достаточно много: витамины А, С, Е, много из группы В и особенно стоит обратить внимание на витамин В17, который достаточно редко встречается, но очень положительно действует на сердце и кровеносную систему.

В соке айвы содержится много клетчатки, который эффективно снижает уровень вредного холестерина. Для тех, кто делает хиджаму стоит обратить

внимание на этот фрукт, т.к. айва обладает кровоостанавливающим свойством. Поэтому если вы собираетесь делать хиджаму, то следует воздержаться от этого фрукта до процедуры.

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](#)