



ПОЛЬЗА ИВАН-ЧАЯ ДЛЯ КИШЕЧНИКА

На протяжении всей территории России можно найти такое красивое и полезное растение, как иван-чай или кипрей. Он растет на полянах, пожарищах, вырубках леса и вдоль дорог. Спутать с другими кипрей сложно, т.к. это высокое растение с сиреневой шапкой и узкими листьями.

В народе иван-чай в первую очередь известен за свои успокаивающие свойства для нервной системы. Кружка травяного чая из этого растения перед сном хорошо успокаивает организм и благоприятно воздействует на процесс отдыха. По цвету он ничем не отличается от обычного чая, но ароматы вас приятно удивят. К нашей радости чай из кипрея можно купить во многих аптеках в России или приготовить самому, но для этого нужно будет собрать узкие листья, скрутить их и высушить.

В иван-чае есть пищевые волокна, которые хорошо выводят из кишечника токсины и шлаки, которые копятся в организме годами. При регулярном употреблении эти волокна нормализуют стул и общее состояние желудочно-кишечного тракта.

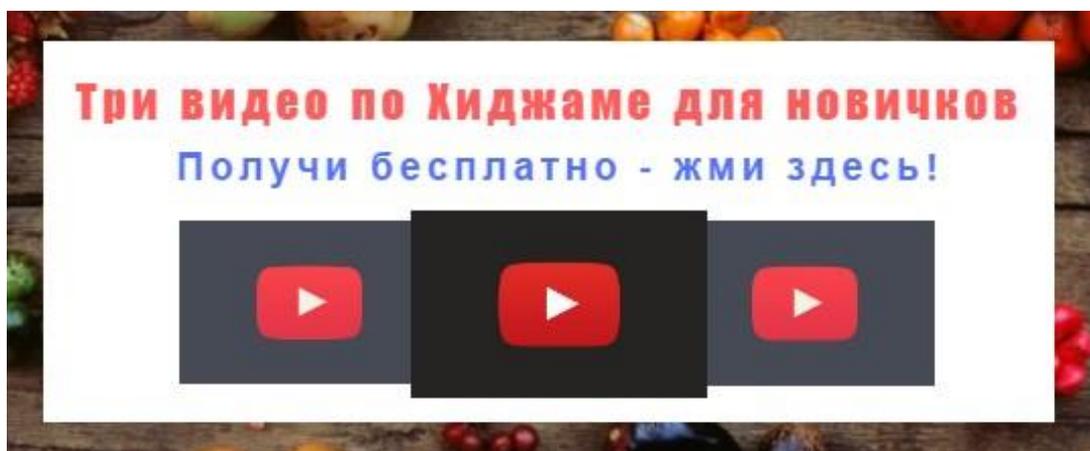
Если посмотреть на питательные вещества в этом растении, то пользу невозможно переоценить.

В нем есть витамины А, В9, С, РР, а также калий, кальций, магний, фосфор, натрий, медь, селен, железо, цинк.

Так как иван-чай очень полезен и широко распространен, то это стало причиной того, что оно было почти в каждом доме в деревня с давних времен. Его сушили и запасали на зиму, как и другие продукты.

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](#)