



## ПОЛЬЗА КЕШЬЮ ДЛЯ ЗУБОВ

Родиной кешью считается Бразилия, которая и на данный момент является крупнейшим экспортером этого ореха во всем мире. Еще совсем недавно кешью был экзотическим орехом, который редко можно было увидеть на обеденном столе. Сейчас он распространен в

России и Европе и широко используется в кулинарии, косметологии и медицине.

Кешью, как и большинство орехов, содержит в себе полезные витамины и микроэлементы: витамины группы В (В1, В2, В6), А, Е и РР, фосфор, цинк, калий, кальций, медь, марганец, селен и никотиновая кислота.

Одним из неожиданных открытий об этом орехе стало то, что вещества, которые в нем содержатся борются с микроорганизмами, разрушающие эмаль. Таким образом блюда, которые содержат кешью помогают в профилактике заболеваний зубов.

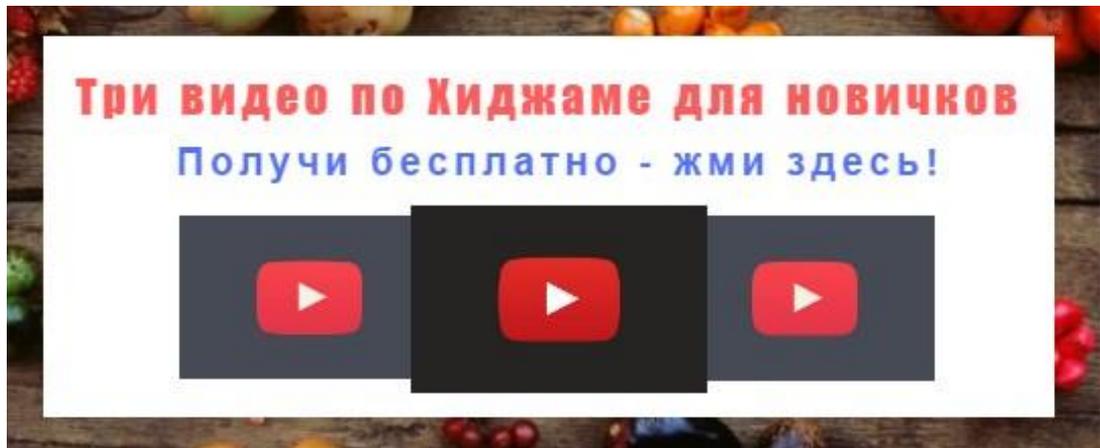
Отвары из шелухи бразильского ореха используют в косметологии для

приготовления кремов и мазей, которые очищают кожу. Также кешью активно используется в кремах для загара.

Стоит помнить, что любой продукт хорошо кушать в меру и это особенно актуально для кешью. В небольших дозах (50 г. в день) он полезен, но при чрезмерном употреблении может вызвать тошноту, рвоту, понос и слабость.

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](#)