



ПОЛЬЗА ТЕРНА ОТ ЗАПОРОВ

По внешнему виду терн похож на маленькие сливы, но на самом деле это совершенно другое растение. Одной из отличительных черт от других подобных культур — это наибольшее содержание витамина А и бета-каротина. В добавлении к ним есть еще витамины С, вся группа В,

РР, Е. Особого внимания заслуживают минеральные вещества, которые содержатся в этой ягоде, а их достаточно много: магний, натрий, цинк, фосфор, йод, кальций, марганец, хром, калий, медь, железо, кобальт, молибден.

Несмотря на такое большое количество полезных веществ в терне, он является диетической пищей, которую можно включить в рацион людей, которые хотят сбросить лишние килограммы. Ведь на 100 г весу у него приходится всего 55 калорий.

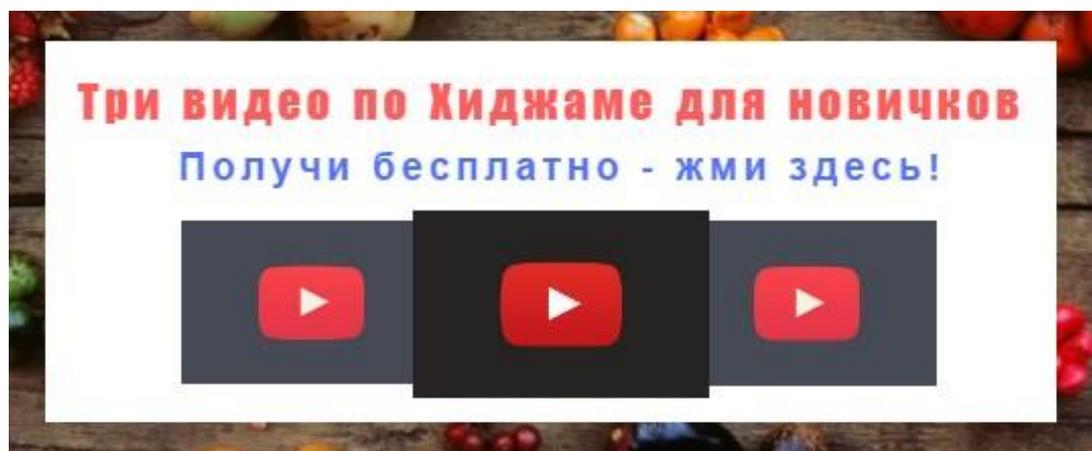
Терн в народе активно используют при различных заболеваниях желудка и кишечника и снизить риск появления гастрита, колита и язв. Так же при проблемах со стулом и запорах, он

окажет послабляющее действие и поможет преодолеть недуг. А для людей с повышенным газообразованием — это просто находка, т.к. эта ягода помогает нормализовать выделение газов.

Большой набор витаминов и минералов очень хорошо помогает в борьбе с весенним недостатком витаминов, которым страдают люди северных широт. Более того, терн активно используется для общего укрепления иммунитета организма для защиты от различных болезней.

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](#)