



ПОЛЬЗА АМАРАНТА ДЛЯ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ

Амарант культивируют уже более 6 тысяч лет. Родиной этого удивительного растения считается Южная Америка. Уже оттуда он был завезен в Индию, Северную Америку и Китай. В настоящее

время наибольший урожай и распространение амарант получил на Севере Индии и в Китае, где насчитывают множество видов этого растения. В Европу же он попал через испанцев в период великих географических открытий. Такое большое распространение послужило появлению новых имен амаранта таких, как петушиный гребешок, бархатник, щирица.

Самое полезное в бархатнике — это содержание белка высокого качества, богатый лизином (самая ценная для организма аминокислота). Он состоит на 77% из различных жирных кислот, а из-за большого количества линолевой кислоты становится идеальным средством для регулирования кровяного давления.

Токоферол в его составе помогает бороться со свободными радикалами,

стабилизировать количество холестерина в крови и восстановить липидный обмен.

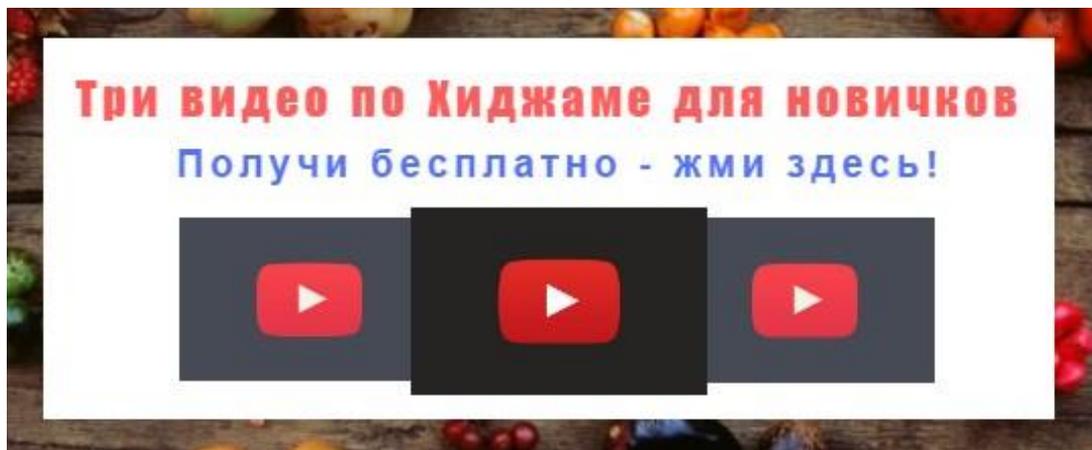
Из витаминов в амаранте есть С, группа В, А и РР. Что касается минералов, то это магний, фосфор, натрий, калий, кальций, цинк, селен, марганец, железо, медь.

В быту бархатник широко применяется в кулинарии для приготовления салатов, мясных блюд, как добавка в муку для сдобной выпечки.

Из противопоказаний можно назвать возможность аллергической реакции и индивидуальная непереносимость, а также воздержаться людям, которые страдают желчнокаменной и мочекаменной болезнями.

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](#)