



ПОЛЬЗА БРЮКВЫ ОТ ОЖОГОВ

Брюкву появилась в России еще до того, как начали выращивать и культивировать картошку. На данный момент об этом овоще позабыли. Некоторые люди относят их кормовым продуктом для скота, но на самом деле кормовые сорта жесткие и грубые, а те,

которые можно употреблять в пищу имеют сладковатую, желтую, сочную мякоть. В данный момент этот овощ выращивают по всему миру, но особенно он распространен среди шведов, немцев и финнов.

В брюкве содержатся нужные для организма микроэлементы: железо, фосфор, магний, натрий, калий и особенно большое количество кальция. Из витаминов в нем можно найти: большое количество витамина С, А, Е, РР, бета-каротин и группы В.

Пищевые волокна, которые есть в составе брюквы, хорошо помогает при запорах и в борьбе с дисбактериозом, а также очищают кишечник от шлаков и токсинов.

Из этого овоща можно получить много горчичного масла, которое обладает сильных противомикробным действие.

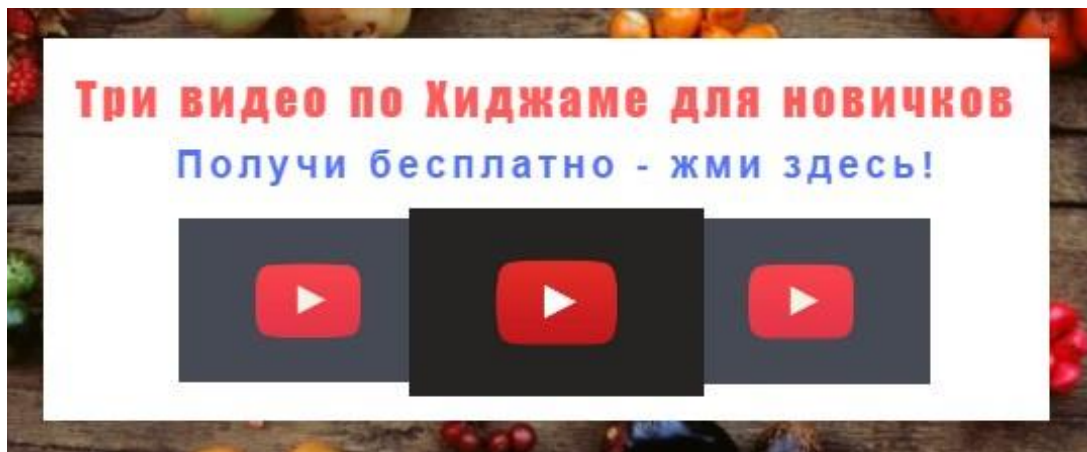
Можно натереть брюкву и сделать из нее компресс. Такой компресс эффективно помогает в лечении гнойничков, ран, ожогов и профилактике воспалений.

Для людей, следящими за своей фигурой стоит знать, что этот овощ хорошо подойдет под любую диету, т.к. при своей полезности, он обладает малой калорийностью.

Но для тех, кто страдает от заболеваний ЖКТ, в период обострения стоит воздержаться от приема брюквы в пищу. Причина этого в большом содержании грубых растительных волокон, которые могут раздражать воспаленную слизистую.

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](#)