



ПОЛЬЗА ИРГИ ОТ ИНФАРКТА

Темно-синяя ягода ирга удивительно вкусная и полезная. В СНГ она очень сильно распространена на дачах, в лесах и перелесках. Этому послужило ее неприхотливость к климатическим условиям. Внешне ирга похожа на смородину и именно поэтому некоторые люди их путают.

В маленькой ягоде содержится большое количество нужных для организма веществ: медь, кобальт, свинец, клетчатка, пектины, органические кислоты, витамины группы В, С, А и Р. Энергетическая ценность данной ягоды не высока (44 ккал на 100 г.), так что полноценно поесть ей не получится, но при различных диетах хорошо подойдет к столу.

Ирга является настоящим кладом каротина, который наравне с витамином С является мощным антиоксидантом, а они в свою очередь активно помогают против стресса, депрессии, инфекционных заболеваний и особенно против онкологических заболеваний.

Крайне полезна ирга для людей в пожилом возрасте из-за большого содержания витамина Р, который прописывают для профилактики варикозного расширения вен, повышения эластичности сосудов, нормализации сна и предупреждения инфаркта миокарда.

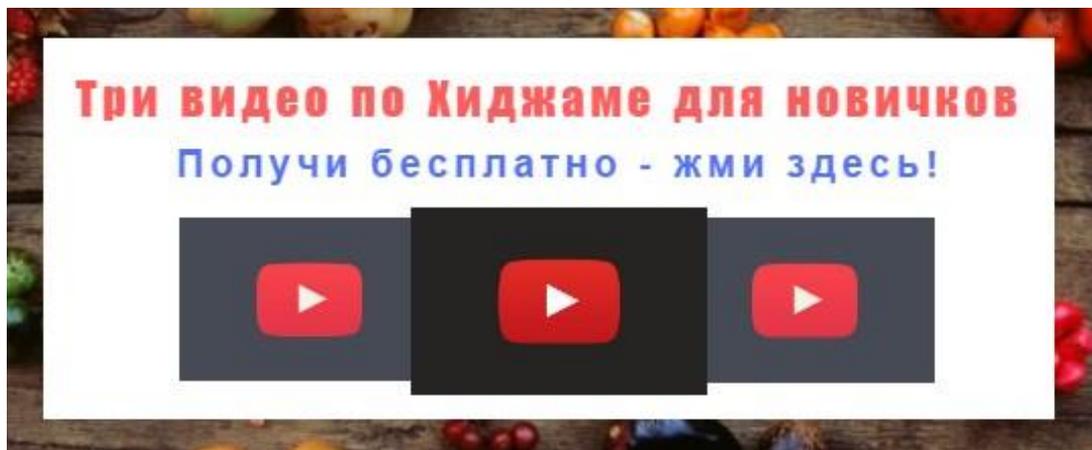
Пектины способствуют выводу из организма тяжелых металлов, токсинов и вредного холестерина, тем самым очищая кровь и улучшая работу сердечно-сосудистой системы в целом.

В медицине яргу также используют для приготовления различных лекарств для лечения глаз. Это обусловлено большим содержанием витамина А, который нужен для нормальной работы зрения, излечения от ночной слепоты и катаракты.

Основное противопоказание содержится его мощном седативном эффекте, поэтому не стоит употреблять его в пищу перед тем, как садиться за руль авто или приниматься за опасную работу требующую большой сосредоточенности.

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](#)