



ПОЛЬЗА ГУАВЫ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ

Такой экзотический фрукт, как гуава нам мало известен. Это из-за того, что он произрастает в жарких тропических климатических поясах. Его родиной считается Южная и Центральная Америка, где ее выращивают веками. По

вкусу гуава напоминает, что-то схожее с айвой, клубникой и ананасом.

Польза этого фрукта для иммунитета колоссальна из-за большого содержания витамина С, его в кожуре гуавы больше, чем в целом апельсине. Но это еще не все, в нем есть витамины А, Е, группы В, а также калий, кальций, магний, фосфор, железо, цинк, селен. Сочетание полезных веществ делает гуаву отличным заменителем синтетических витаминов.

В мякоти этого фрукта находится множество вяжущих веществ, которые активно борются с пищевыми отравлениями и дизентерией. Стоит помнить, что мякоть при отравлении нужно пить чистой без семян, т.к. семена помогут дать дополнительную не нужную нагрузку на пищеварение и организм.

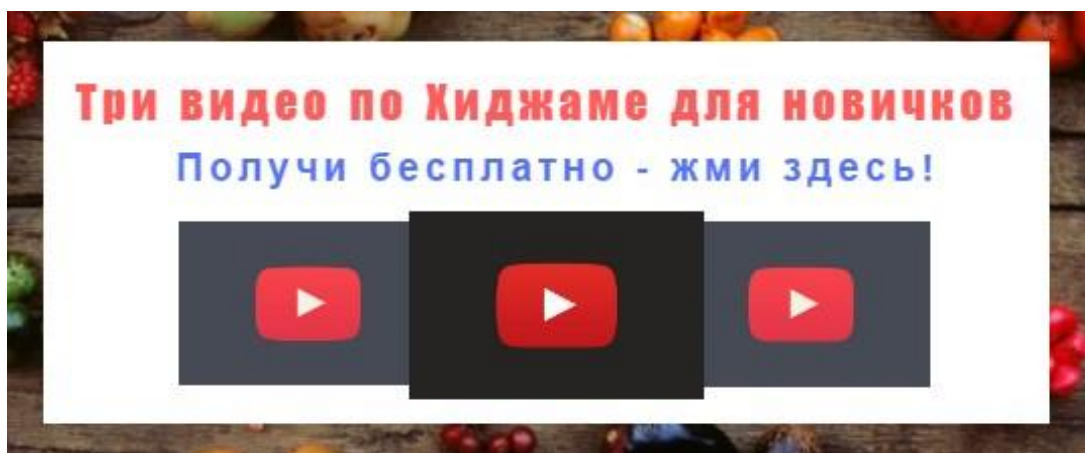
Ежедневное употребление в пищу плодов гуавы помогает нормализовать

кровеное давление и улучшает сердечную деятельность. В тоже время можно не опасаться поправит или нарушит диету, т.к. в нем есть сытная клетчатка, пектины, полезные жиры и белки, при калорийности (на 100 г. приходится всего 70 калорий).

Из мякоти гуавы делают сок, который очень хорошо помогает в лечении больным астмой, простудными и инфекционными заболеваниями.

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](#)