



ПОЛЬЗА ЗИЗИФУСА ДЛЯ СЕРДЦА

Зизифус — удивительное растение родом из Японии. Внешне он похож на финики, и именно поэтому иногда их путают, но это два разных продукта. Финики растут на пальмах, а зизифус на кустах. На родине он получил множество других названий: унаби, ююба, жужуба и китайских финик.

Удивительно то, что для лечебных целей от кустарника унаби используют не только вкусные и мясистые плоды, но и косточки, кору, корень и листья. Кожура у ягод зизифуса достаточно хрупкая и из-за этого при повреждении они начинают портиться. Именно по причине сложности транспортировки на длительные расстояния, мы мало слышали об этом полезном продукте. Сейчас вывели сорта, которые менее зависимы от климата, что позволяет их выращивать в более холодных странах.

Если сказать, что зизифус — это клад полезных веществ для человека, то несколько не преувеличишь, т.к. в таких не больших плодах содержится: пектин, сахар, органические кислоты, дубильные вещества, катехины, зола, огромное количество витамина С, флавоноиды.

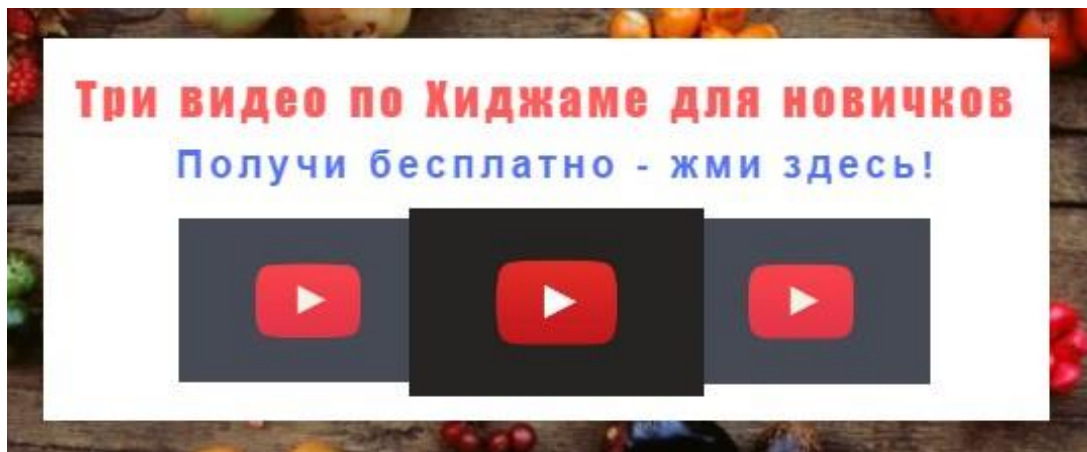
Унаби положительно воздействует на сердечно-сосудистую систему человека. Если у вас есть проблемы с артериальным давлением, то эта ягода может вам помочь в решении этого недуга и нормализовать давление, но для положительного результата зизифус нужно кушать каждый день на протяжении трех месяцев.

Более того, стоит обратить внимание на флавоноиды, которые содержатся в этой ягоде. Это вещество крайне полезно воздействует на кровообращение и нормализацию работы сердца.

Маленьким детям и беременным женщинам стоит есть крайне осторожно или вообще отказаться от зизифуса. Нужно учитывать индивидуальную непереносимость, и если вы кушаете его в первый раз, то стоит начинать с малых доз или слабого отвара.

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](#)