



## ПОЛЬЗА МУШМУЛЫ ДЛЯ ЛЕГКИХ

Родиной мушмулы считает Китай и Япония, и он там растет на склонах гор. Оттуда этот фрукт распространился в теплые места по миру в Южную и Юго-Восточную Азию, Италия, Испания, Южный Кавказ и Крым. На Кавказе мушмула в основном растет на

Черноморском побережье (Абхазия), где он созревает уже в мае.

Такое большое распространение стало причиной появления и других название у мушмулы японской, таких как локва, шесек, эриботрия японская. По своему родству локва близка к яблоку, груше, айве, ирга и другим фруктам семейства розовых.

По химическому составу мушмула близка к яблоку и содержит: витамины С, А, РР, Р, дубильные и ароматические вещества, пектины, фитонциды. В тоже время он является низкокалорийным продуктом и идеально подходит при различных диетах — 47 ккал на 100 г.

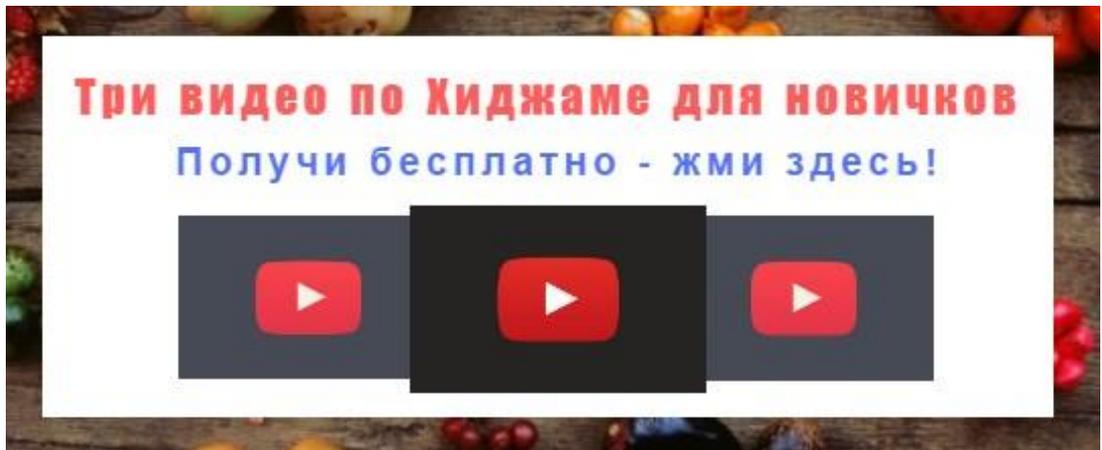
Интересен этот фрукт тем, что если его кушать недоспевшим, то он будет действовать на пищеварение, как укрепляющее средства, а если есть полностью доспевшим — слабительным. В тоже время, стоит знать, что если у

вас есть признаки гастрита или язва, то мушмула вам противопоказана.

Из-за большого содержания фитонцидов локва идеально подходит для лечения воспалительных процессов дыхательных путей. Если у вас проблемы с легкими, то нужно размять мякоть мушмулы с медом, и это поможет облегчить дыхание, очистить легкие от мокроты, избавиться от отдышки и затяжного кашля.

Все свои пожелания, просьбы и вопросы пишите на Whatsapp +90 553 327 5507

Или пишите на почту: [info@hijama-sunna.ru](mailto: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](#)