



ПОЛЬЗА ПАПАЙИ ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Уже во многих фруктовых лавках можно встретить папайю, которая еще несколько десятков лет назад считалась диковинным и экзотическим фруктом. Ее до сих пор часто путают с тыквой или дыней, что не удивительно, ведь по химическому составу она близка к тыкве.

Родиной этого фрукта считается Южная и Центральная Америка, но в данный

момент ее выращивают во всех тропических странах и даже на южном Кавказе культивируют некоторые сорта папайи. Самым большим мировым поставщиком является Индия и Бразилия.

Большое количество витаминов (С, D, E, B1, B2, B5, β-каротин) и минеральных веществ (кальций, цинк, натрий, калий, железо, фосфор) послужило широкому распространению этого фрукта в кухне народов Америки и Азии. Растительные волокна в папайе снижают уровень вредного холестерина в крови, чем предотвращают возникновение тромбов.

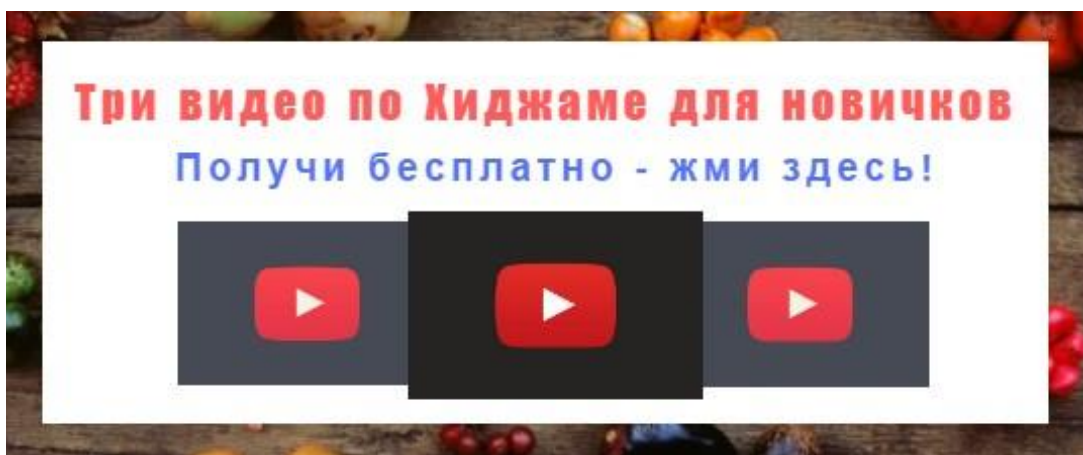
Этот фрукт активно нейтрализует чрезмерную кислотность желудочного сока, поэтому хорошо помогает людям, страдающим изжогой, гастритом и язвой, а также способствует выработке инсулина при диабете 1 типа. При пищевых отравлениях папайя выводит токсины из организма, чем облегчает нагрузку на отравленный организм.

Свежий сок очень полезен для ЖКТ: он тонизирует кишечник, уничтожает инфекции, очищает от слизи и гноя, более того, помогает выводить таких паразитов, как глисты, кишечная амеба, лямблии и др.

Папайю не рекомендуется есть беременным женщинам, т.к. она обладает контрацептивными свойствами. Так же есть противопоказания при индивидуальной непереносимости и аллергической реакции. Стоит знать, что в этом фрукте содержится алкалоид карпаин, который опасен в больших количествах и может вызвать отравление и расстройство желудка. Именно поэтому папайю стоит кушать в приготовленном виде и в небольших количествах.

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](#)