



## **ПОЛЬЗА ПАСТЕРНАКА ПРИ БРОНХИТЕ**

Пастернак относительно недавно стали выращивать в России, его привезли примерно в 17 веке. К сожалению, сейчас этот овощ не так популярен и на данный момент его выращивание связано с движениями за здоровое питание. От наших предков

пастернак получил свое второе название — «полевой борщ».

По внешнему виду он напоминает морковь, только белого цвета. По вкусу пастернак отличается сладковатым и даже немного пряным вкусом. В кулинарии он нашел широкое применение: употребляют в салатах в свежем виде, жарят с мясом, добавляют в консервы, тушат с другими овощами, а также готовят соусы.

«Полевой борщ» впечатляет по своему содержанию витаминов и минералов:

- Легко усваиваемые углеводы
- Клетчатка
- Большое количество витаминов группы В
- Витамины К
- Витамины А
- Витамины РР
- Железо

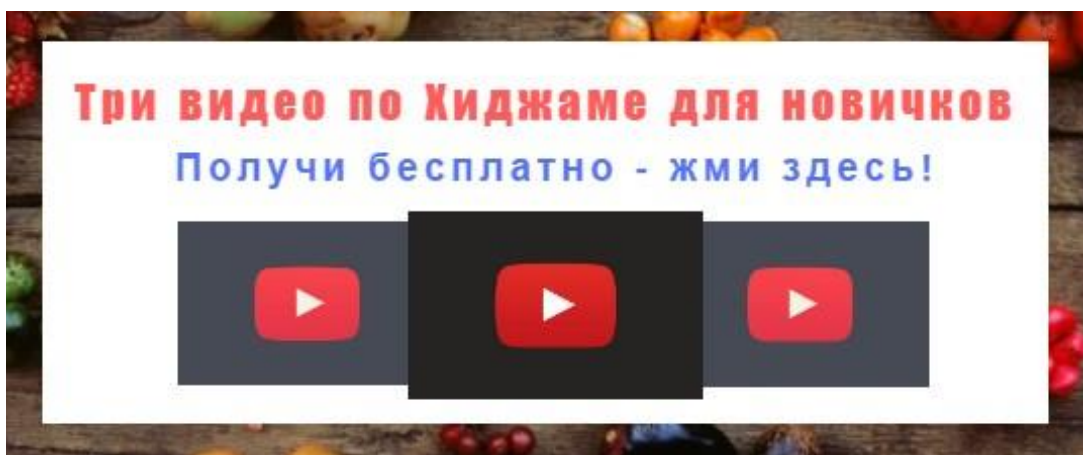
- Натрий
- Фосфор
- Кальций
- Калий
- Цинк
- Магний

Для людей, которые страдают подагрой рекомендуется употреблять в пищу листья пастернака, т.к. они обладают способностью ощелачивать внутреннюю среду организма. Более того, отвар из листьев обладает спазмолитическими свойствами и разжижает мокроту. И именно из-за этих качеств его часто пьют при бронхитах и легких формах пневмонии.

Если у вас светлая и нежная кожа, то стоит быть осторожным с пастернаком, т.к. сок этого овоща при соприкосновении с влажной кожей может вызвать раздражение или даже ожог.

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](#)