



ПОЛЬЗА ПЕРСИКОВ ДЛЯ СЕРДЦА

Персик — это один из фруктов, который у многих ассоциируется с летом, наряду с арбузом и дыней. Все это не удивительно, ведь этот фрукт очень богат витаминами и полезными минералами, которые так нужны для организма.

Персиковое дерево сейчас активно выращивается на Кавказе, в Крыму, в Казахстане и Молдавии. В каждом продуктовом магазине и на рынке можно приобрести различные сорта этих плодов.

Из витаминов в персике содержится: витамины группы В, С, А, Е, К, что касается минералов, то их тоже не меньше: каротин, пектин, медь, фосфор, железо, магний и калий. Стоит обратить внимание на большое содержание калия, т.к. именно это вещество очень важно для работы сердца и поддержания кровеносных сосудов в здоровом состоянии. Наличие калия в организме в нужном количестве делает сосуды эластичными и упругими,

нормализует сердечный ритм и поддерживает сердечную мышцу в здоровом виде.

Если есть недостаток калия, то он заменяется натрием, который абсорбирует влагу, появляется отек сердечной мышцы, сбивается ритм и могут возникнуть сбои в работе сердца. Поэтому важно регулярно кушать фрукты, которые богаты калием, такие как персики.

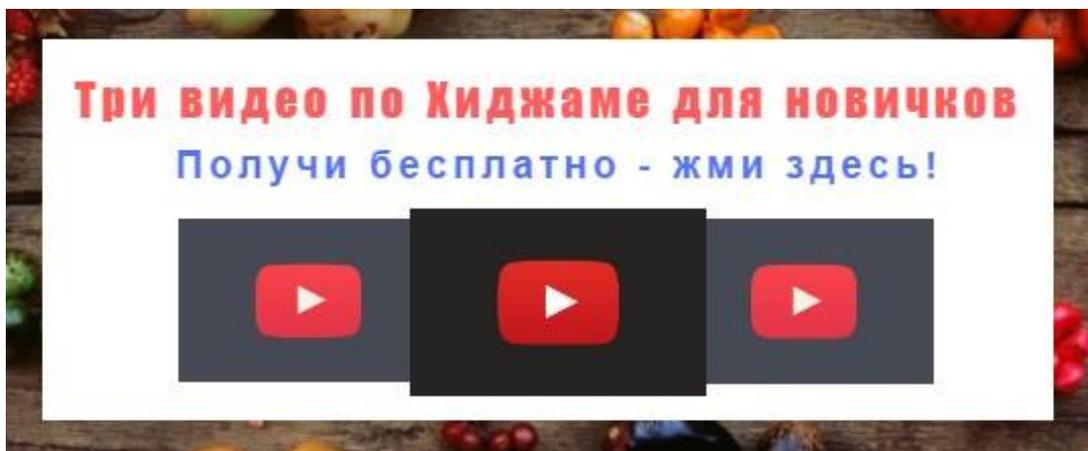
Известно, что в больших количествах персики обладают слабительным эффектом, но если их есть 5-8 шт. в день, то никакого отрицательного воздействия быть не должно. Более того, этот фрукт хорошо помогает справляться с авитаминозом, подавленностью и депрессией, т.к. в нем содержится

большое количество витаминов и сахара, который придает энергию.

И именно из-за большого содержания сахара в них, персики могут быть вредны для людей, страдающих диабетом. Также стоит учитывать возможную аллергическую реакцию и индивидуальную непереносимость.

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](#)