



## ПОЛЬЗА ВЕРЕСКА ОТ БЕССОННИЦЫ

Вереск или «вереск обыкновенный» с древних времен рос в Юго-Восточной Азии, но сейчас его можно найти практически в любой части света: Северная Америка, Европа, Гренландия, Северная Африка, а в России на территории в Европейской

части, Западной и Восточной Сибири. Чаще всего он растет на болотах, гарях и в лесах.

Наибольшую пользу представляет цветущий вереск, именно поэтому его заготавливают в период с конца июня до сентября. В момент цветения в побегах концентрируется наибольшее количество нужных для организма веществ: витамины, органические кислоты, флавоноиды, калий, кальций, фосфор, натрий и др.

При воспалительных заболеваниях в горле и полости рта (фарингит, тонзиллит, стоматит) хорошо помогает отвар из вереска. Если воспалительные процессы протекают в желудочно-кишечном тракте (колит, гастрит), то это растение способствует излечению от этого недуга.

Чаще всего вереск используют для приготовления чая, который благотворно воздействует на нервную

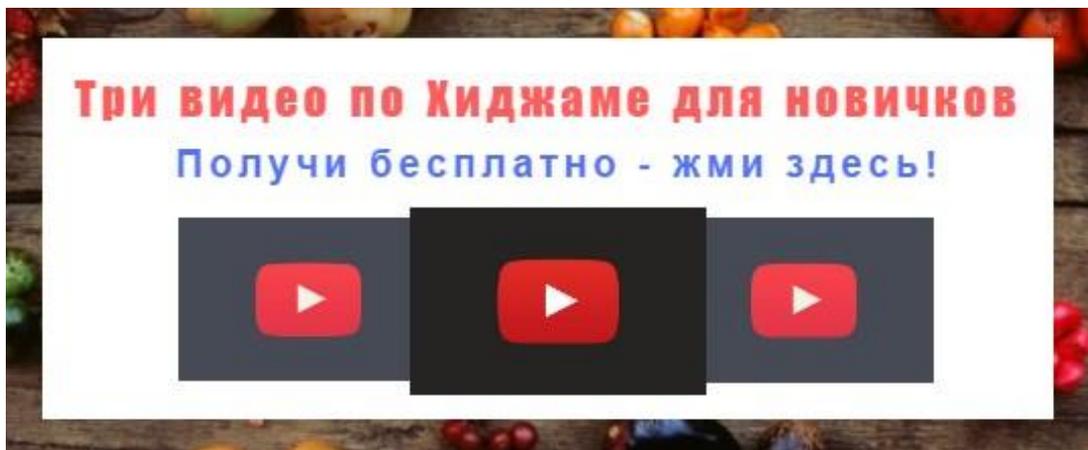
систему и успокаивает организм при сильной нервной возбудимости.

Чай из вереска: Чайную ложку сухой измельченной травы заливают чашкой кипятка и настаивают 5-10 минут. Хорошо принимать чай на ночь, это нормализует сон и нейтрализует бессонницу.

Людам при склонности к запорам стоит воздержаться от употребления этого растения, так же если у вас наблюдается сонливое состояние, то вереск вам тоже противопоказан.

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](#)