



ПОЛЬЗА РЕВЕНЯ ОТ ИНСУЛЬТА

В большинстве частных домов и дачных участков можно найти овощ, который выращивают с давних времен — это ревень. Хотя он и обладает кислым вкусом, но из-за своей пользы используют в приготовлении варенья, компота, киселя, маринадов и даже добавляют в летние овощные супы.

По своей энергетической ценности он не велик и составляет 26 ккал на 100 г., но во многих блюдах к этому овощу добавляют сахар для компенсации кислого вкуса, и именно поэтому диабетикам стоит быть осторожными.

Стоит отметить, что в пищу пригодны только черешки, но даже в них можно найти множество нужных для организма веществ: каротин, янтарная, щавельная, яблочная и лимонная кислота, рутин, катехины, пектины, витамины Р, С, Е и группы В, а количеству магния и железа опережает даже яблоки.

Если у вас проблемы со сердечной мышцей, то ревень будет вам полезен из-за янтарной кислоты в своем составе. Также набор витаминов и минералов в этом овоще укрепляет стенки сосудов, вылечивает сердечную недостаточность, предупреждает

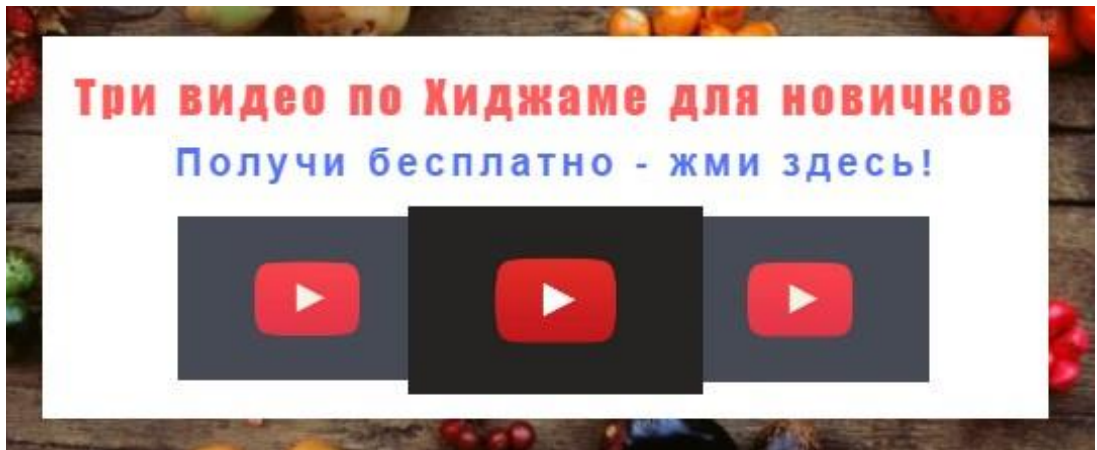
появление инсульта и в целом улучшает функционирование сердечно-сосудистой системы.

Большое количество магния способствует наращиванию мышечной массы. Поэтому ревень включают в рацион спортсменов, которые занимаются тяжелой атлетикой.

Несмотря на пользу этого овоща, существуют и противопоказания. Не рекомендуется его употреблять при беременности, ревматизме, диарее, подагре, воспалениях в почках и мочевом пузыре, мочекаменной болезни и геморрое.

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](#)