



ПОЛЬЗА ЩАВЕЛЯ ОТ АВИТАМИНОЗА

Щавель — это одно из самых распространенных растений в мире, различные его виды можно встретить в Европе, России, Азии, Африке, Северной и Южной Америке. Растет он как сорняк на лугах, опушках леса, по берегам рек, ручьев, озер и болот, на

склонах оврагов. Более того, не прихотлив к почве и поэтому хорошо приживается почти везде.

После зимы приходит весна, а с ней авитаминоз. Недостаток витаминов и полезных веществ сказывается на организме отрицательно: раздражительность, вялость, быстрое уставание, подверженность различным инфекциям и обострение врожденных заболеваний.

В такое не простое для организма время на помощь приходит щавель, который весной начинает расти одним из первых. Зеленые листочки этого растения содержат в себе много нужных веществ: железо, фосфор, магний, кальций, дубильную, щавельную и пирогалловую кислоту, эфирные масла, бэта-каротин, биотин, витамины Е, К, С и группы В.

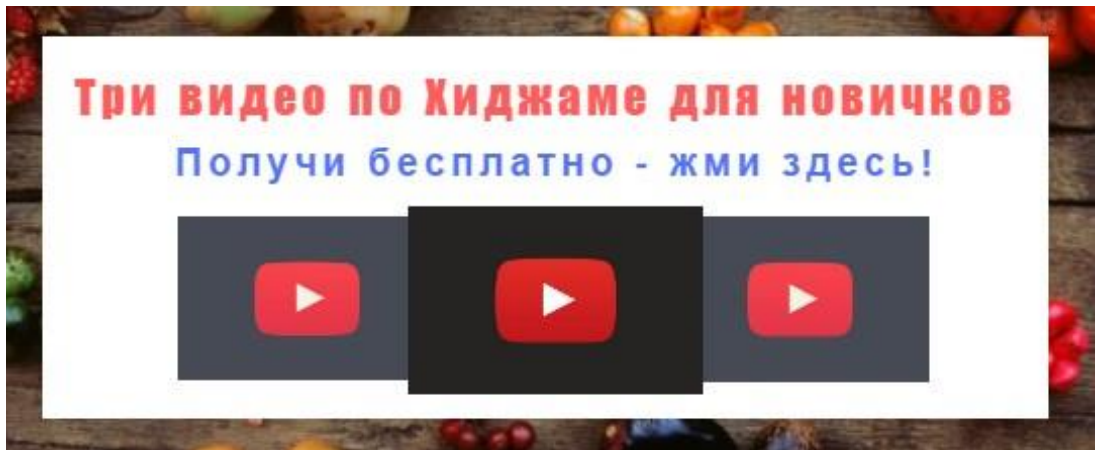
Большое количество витамина С способствует укреплению иммунитета,

борются со свободными радикалами и предупреждают появлению рака. Витамины группы В, то они помогают укрепить нервную систему и участвуют в обновлении клеток. Более того, растительные волокна очищают кишечник от шлаков и токсинов.

В употреблении щавеля нужно знать меру, ведь если кушать его много, то может образоваться мочекаменная болезнь. Также он противопоказан людям с гастритом, язвой, воспалением кишечника и почек.

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](#)