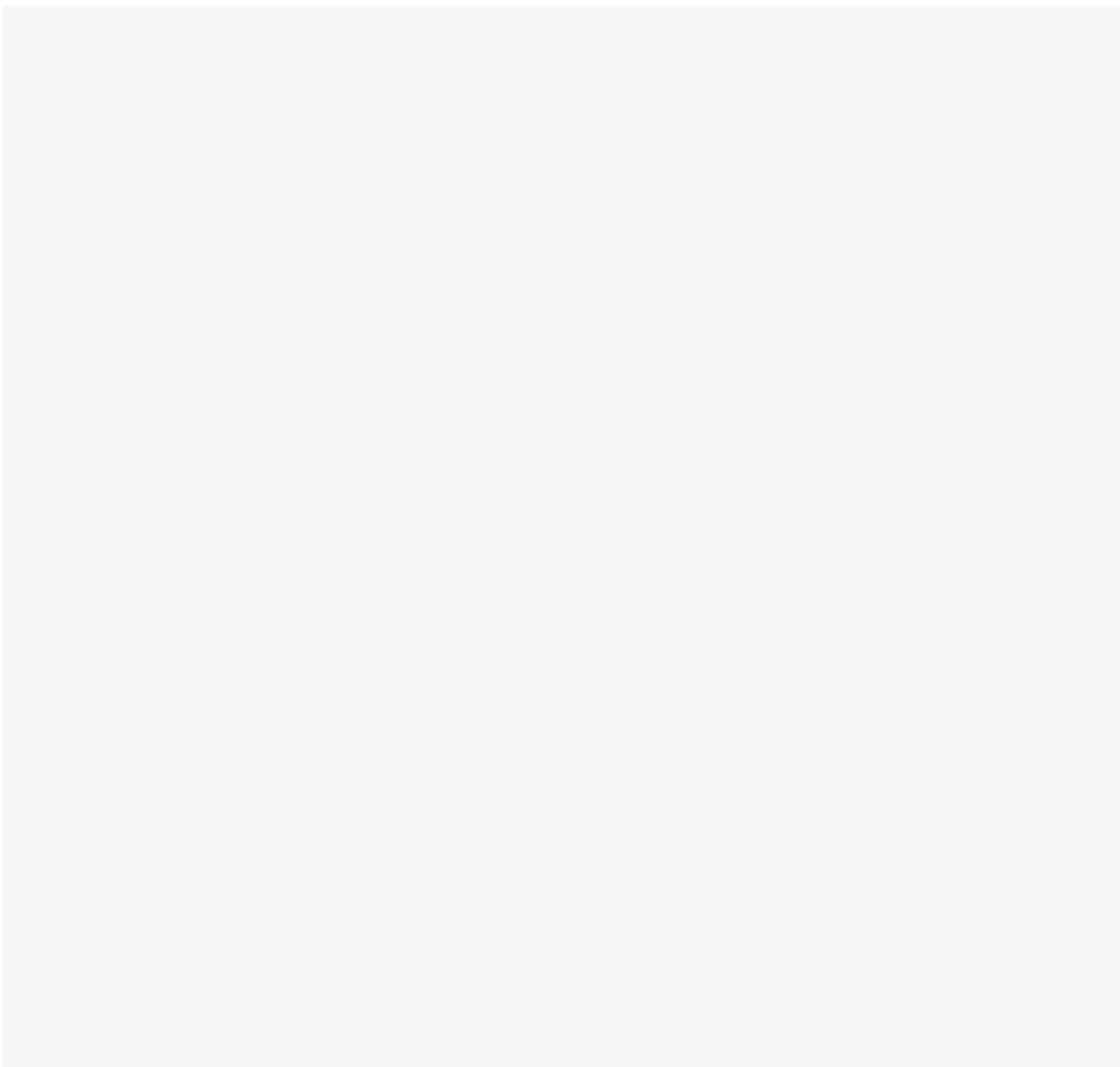




Отделка балконов в Ростове!

Отделка балкона, лоджии со скидкой 23% по немецкой технологии. Гарантии!

евробалкон



ЭТО НАДО ЗНАТЬ И ПОМНИТЬ

Полезные свойства овощей и фруктов

1. Зелень - хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе (**Салат, укроп, петрушка**).



2. Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные качества этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Исследования американских ученых показали, что корни этого растения - идеальное средство для снижения артериального давления (**Сельдерей**).



3. В клубнях этого растения витаминов С и В вдвое, а солей железа втрое больше, чем в картофельных. Особенно полезно это растение для больных диабетом, страдающих малокровием, нарушениями обмена веществ и желудочными заболеваниями (**Топинамбур**).

4. Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний (**Морковь**).



5. Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном (**Капуста**).



6. А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает его ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором (**Свекла**).



7. Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови (**Баклажаны**).



8. Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы, обмена веществ (**Яблоки**).



9. Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствуют выведению из организма воды и поваренной соли (**Груши**).



10. Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии (**вишня, черешня**).



11. Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни (**Малина**).



12. Богата общеукрепляющим витамином С (**Черная смородина**).

