

## СВЕКЛА



- × Свекла обладает полезным и целебным свойствам. В свекле содержатся различные витамины (группы В, РР, и др.), бетаина, минеральных веществ (йода, магния, калия, кальция, железа, и др.), Употребляется как общеукрепляющее, улучшающее пищеварение и обмен веществ средство.

## СВЕКЛА



- \* Свекла устраняет токсины в организме. Листья свеклы содержат много витамина А, а корни витамин С. Прием в пищу свеклы предотвращает появление или рост злокачественных опухолей.
- \* Содержание витамина В9 в свекле идеально подходит для предотвращения болезней сердца. Свекла имеет омолаживающие свойства.
- \* Другой из важных элементов омолаживания свеклы - это кварц, очень важный для хорошего здоровья костей, артерий и кожи



## СВЕКЛА



- × О лекарственных свойствах столовой свеклы можно говорить бесконечно. Свекла полезна и при заболеваниях печени. Свекла способствуют укреплению стенок капилляров. Вещества, содержащиеся в корнеплодах, оказывают сосудорасширяющее, противосклеротическое и успокаивающее действие

## СВЕКЛА

- \* Вареная свекла, в отличие от многих других овощей, способна сохранять главные свои полезные свойства. Регулирует жировой обмен, препятствует ожирению. Словом - вещество полезное во всех отношениях; оно присутствует и в корнеплоде, и в листьях свеклы, при нагревании практически не разрушается.



## СВЕКЛА



- \* Сок свеклы — самый ценный сок для образования красных кровяных шариков и для улучшения крови вообще. Он полезен, если его пить минимум 0,5 л в день в смеси с морковным соком.



