

Правильное питание-здоровое сердце



Грейпфрут. Содержит гликозиды, придающими мякоти горьковатый вкус. Кроме того, улучшает деятельность сердца, препятствуя

Гранат. Содержит антиоксиданты. Нормализует кровообращение. Осуществляет профилактику развития атеросклероза

развитию атеросклероза



Народные средства для нормализации работы и очистки сосудов сердца

Свекольный сок полезен для крови, а **морковный сок** выводит шлаки из кровеносной системы



Для профилактики болезней сердца желательно приготовить напиток, содержащий корень **девясила**, мед и овес.



Для этого потребуется 70 грамм корней девясила, 30 грамм меда, 50 грамм овса и 0,5 литра воды

Источники информации:

<http://www.kardi.ru/ru/index/Article?id=36&ViewType=view>
bezdietu.ru/serdce.php. Питание при сердечно-сосудистых заболеваниях.