

## Уникальные Ягоды Годжи



Алматы, Казахстан

Ягоды годжи считаются одним из наиболее ценных лекарственных растений во всем мире. Их состав включает в себя огромное количество питательных веществ, витаминов, антиоксидантов, кальция, цинка, железа, фосфора и других полезных компонентов. Выращиваются ягоды на просторах плодотворных долин Гималаев.

О целебных свойствах данного растения можно говорить неустанно. Не так давно ученые даже доказали, что в ягодах содержится вещество, помогающее в борьбе с раковыми клетками.

Исследования показали, что люди, регулярно употребляющие ягоды годжи, меньше подвержены риску заболевания раком, диабетом и болезнью Альцгеймера. Кроме того, ягоды оказывают хорошее воздействие на сердечно-сосудистую систему.

### Полезные свойства ягод годжи

Эти ягоды часто рекомендуются пациентам с самыми разными проблемами и заболеваниями, так как растение обладает множеством лекарственных свойств широкого спектра воздействия на организм.

Итак, регулярное употребление ягод годжи способствует:

- улучшить настроение и побороть депрессию;
- процессу снижения веса;
- у женщин — повышению либо, у мужчин — потенции;
- улучшению процесса обмена веществ;
- предотвращению процесса старения;
- улучшению состояние кожи;
- укреплению сна, лечению бессонницы;
- устранению негативных последствий менопаузы;
- улучшению уровня мелатонина;
- повышению выносливости и восстановлению сил;
- понижению уровня сахара в крови.

Ввиду всех вышеперечисленных свойств ягод, они широко распространены среди множества людей. К примеру, звезды Голливуда часто применяют ягоды годжи в связи с их омолаживающими свойствами, а спортсмены дополняют ими свой рацион для восстановления сил.

Ягоды этого растения также оказывают противоопухолевое действие, которое достигается благодаря тиоцианатам и гликозинолатам, содержащимся в в их составе. Они связывают в печени канцерогены и токсины, что и препятствует опухоли предстательной железы. Это особо актуально для тех, кто живет в плохих экологических условиях.

Однако наибольшее количество положительных отзывов ягоды годжи получают благодаря своей способности воздействовать на массу тела. Чтобы понять, каким же образом они способствуют процессу похудения, и как их употреблять, чтобы достичь хороших результатов, предлагаем рассмотреть эти свойства растения немного подробнее.

#### Применение ягод годжи для похудения

При регулярном употреблении ягод годжи процесс похудения достигается благодаря целому ряду их свойств. Прежде всего хотелось бы выделить следующие:

- способность улучшать обмен веществ;
- улучшение кровообращения;
- понижение уровня вредного холестерина;
- регуляция уровня сахара в крови.

Кроме того, при регулярном употреблении ягод наблюдается улучшение метаболических процессов, что достигается за счет наличия в составе высушенных плодов большого количества антиоксидантов. Они ускоряют распад жировых клеток и обеспечивают организм запасом сил и энергии, благодаря чему человек становится намного выносливее. Именно в связи с этим рекомендуется сочетать употребление ягод с регулярными физическими нагрузками.

Научные исследования доказали, что диетическое питание, меню которого включает в себя пищу, содержащую большое количество антиоксидантов, наилучшим образом способствует процессу снижения веса. Из всех продуктов питания, обогащенных антиоксидантами, именно ягоды годжи лидируют по их количеству. Для сравнения: в годжи содержится на 25% больше антиоксидантов, чем в чернике, в 2, 5 раза — чем в гранате и в 10 раз больше, чем в клубнике и голубике.

При регулярном употреблении ягод в пищу можно достичь существенного и стабильного похудения. Это значит, что килограммы не будут «уходить» лишь в первые дни, что характерно многим другим средствам снижения веса. Отвес будет наблюдаться до тех пор, пока вы соблюдаете данный курс.

Кроме того, включив ягоды годжи в свой рацион, вы не только добьетесь тонкой талии и стройных бедер, но и насытите свой организм рядом полезных веществ, за счет чего он значительно улучшит свои внутренние функции.

Диетологи рекомендуют добавлять примерно по 20-30 грамм ягод в утреннее и вечернее меню. Такого количества будет вполне достаточно, чтобы стимулировать процесс похудения.

Важно отметить, что употребление ягод не составит для вас никакого дискомфорта, так как они обладают очень приятным кисло-сладким вкусом, а их жевательную текстуру можно сравнить с изюмом. Потому вы можете не сомневаться, что питаться таким продуктом вы будете исключительно с удовольствием!

Высушенные ягоды можно добавлять в самые разные блюда — фруктовые салаты, чай, супы, рис и т.д. Они придадут пикантности всем этим продуктам и лишь улучшат их вкусовые качества!

Если вы решили худеть с помощью ягод годжи, вы можете дополнять ими свой привычный рацион, или же соблюдать определенную диету, в меню которой будут включены эти плоды. Судя по отзывам худеющих, ягоды и так сами по себе прекрасно воздействуют на процесс снижения веса, потому дополнительно мучить себя строгими диетами нет никакой необходимости. А вот немного ограничить свой рацион, исключив из него особо вредные для фигуры продукты, будет вполне уместно. Откажитесь от сладкого, жирного, жареного и мучного. Параллельно применяя ягоды годжи, уже совсем скоро вы заметите хорошие результаты в похудении!

<https://www.youtube.com/watch?v=GK2YLUegC38>  
звоните 87715771313! акция скидки 1 кг-6000 тенге!  
ОПАСАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!!!

---

Цена: **1 250 ₸**

Тип объявления:  
Продам, продажа, продаю

Торг: уместен

**Даирбаева Снежанна**

**87715771313**

**6-46-24**