

### 3 фрукта на ночь восстановят позвоночник и добавят сил

3 фрукта на ночь восстановят позвоночник и добавят сил. Каждый вечер перед сном в течение 1,5 месяцев ешьте: -курагу -инжир –чернослив.

Следует есть в таком соотношении:

- 1 плод инжира (смоковницы)
- 5 сушеных абрикосов (кураги)
- 1 плод чернослива

Эти плоды содержат вещества, которые вызывают восстановление тканей, составляющих межпозвонковые мягкие диски. Также эти вещества



делают эти ткани более устойчивыми и упругими. Усиление этих тканей приводит к тому, что позвонки начинают сами становиться на отведенные им природой места, без внешней мануальной коррекции. Попробуйте так сделать – вы не узнаете свой позвоночник. Вещества, необходимые для осуществления такой процедуры, не содержатся в каждом плоде в отдельности, а образуются при их

смешении.

Этот рецепт использовали спортсмены-олимпийцы, которые таким образом восстанавливали себе позвоночник после сильных нагрузок.

**Курага** или урюк, неважно как называют сушеный абрикос, - несомненно, это просто кладезь полезных веществ. Научно доказано, что сушеные абрикосы оказывают благоприятное воздействие на сердечную мышцу, благодаря содержанию калия, кроме того, курага отличная профилактика онкозаболеваний. В составе этого «чудо-сухофрукта» - фосфор, железо, кальций, каротин, витамин В5.

**Инжир** – профилактическое средство от рака, нормализует деятельность щитовидной железы. Кроме того, сушеный инжир способствует выведению паразитов из кишечника. Применяется в качестве народного средства при лечении бронхита.

**Чернослив** – еще один подарок природы для вашего здоровья. Пожалуй, первое, на что оказывает благотворное влияние сушеная слива – это желудочно-кишечный тракт. Настой из чернослива способствует избавлению от запоров и нормализации работы системы пищеварения. К тому же, чернослив полезен и тем, у кого есть проблемы с сердцем и высоким давлением. Кроме того, считается, что чернослив полезен при болезнях почек, ревматизме.