Черная смородина – настоящий «доктор», способный восстановить силы организма после перенесенных заболеваний и повысить иммунитет. Она богата марганцем, фосфором, железом, магнием и кальцием!

Витамин А – важен для повышения иммунитета и оптимального клеточного обмена. Пигмент каротин замедляет старение, поддерживает остроту зрения, служит противоядием от вредоносного действия табака.

Витамин С – укрепляет иммунную систему, ускоряет процесс заживления ран, оказывает влияние на синтез ряда гормонов, регулирует процессы кроветворения и нормализует проницаемость капилляров, участвует в синтезе белка коллагена, что необходимо для роста клеток тканей.

Витамин Е – оказывает омолаживающее действие, помогает восстановлению клеточных мембран и защищает от воздействия свободных радикалов, которые разрушают клетки организма.

Витамин Р – повышает эластичность сосудов и защищает их от ломкости, что замедляет развитие атеросклероза.

Такое сочетание витаминов оздоровляет печень и надпочечники, улучшает выделение желчи.

Витамины B1, B2, B5, B6 чрезвычайно полезны для сосудов. Если регулярно есть хотя бы по небольшой горстке черной смородины, нормализуется работа сердца и нервной системы, улучшается память и умственные способности.

Здоровое питание РФ