



## ПОЛЬЗА ЧЕРНОСЛИВА ОТ ЗАПОРА

Чернослив — сушеный плод любой разновидности сливового дерева. Подобно другим сухофруктам, он является концентрированным источником сахара, что делает его полезным источником сахара, что делает его полезным с точки зрения энергетической ценности. Кроме того, чернослив обеспечивает организм калием, железом и витамином В6.

Чернослив — полезный источник диетической клетчатки и может помочь избавиться от запоров. Замочите в воде чашку чернослива и оставьте на ночь. Затем съешьте половину утром, а другую половину — вечером.

Впервые включив чернослив в питание, вы, возможно, испытаете неприятные симптомы метеоризма, но они должны пройти приблизительно через неделю, когда ваш организм привыкнет к этому продукту.

Все свои пожелания, просьбы и вопросы пишите на Whatsapp +90 553 327 5507

Или пишите на почту: [info@hijama-sunna.ru](mailto:info@hijama-sunna.ru)

