



## ПОЛЬЗА АЛЫЧИ ПРИ ЗАПОРАХ

Родиной алычи считается Кавказ и Закавказье, где он растет в больших количествах веками, а уже из этих мест этот фрукт распространился в Азии. У него есть и другие названия в народе — это ткемали и вишнеслива. Из мякоти

алычи готовят вкусных соус для разных блюд.

В ткемали мало сахара, и он является низкокалорийным и диетическим фруктом, который идеально подойдет людям, которые следят за своим весом и соблюдают диеты для похудения.

Большое содержание полезных веществ делает алычу хорошим средством при недостатке витаминов в организме: витамины А, Е, РР, группы В, С, пектин, а также кальций, калий, магний, фосфор, натрий и железо. Из-за большой полезности медики прописывают его беременным и кормящим женщинам.

Алыча стимулирует и нормализует работу кишечника, что хорошо помогает при расстройствах ЖКТ и

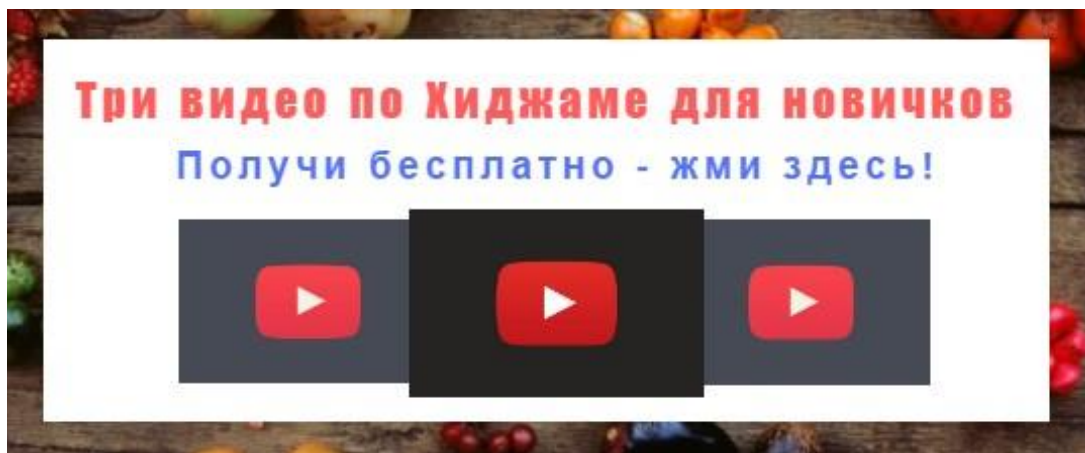
запорах. Лучше всего их употреблять в свежем виде без косточек, т.к. в косточках содержится синильная кислота, которая вредна для человека.

Большое количество витаминов послужило тому, что этот фрукт начали широко использовать в косметологии для приготовления кремов для здоровья и омоложения кожи.

Так же на алычу стоит обратить внимание людям, у которых есть проблемы с сердцем и кровеносной системой. Большое содержание калия в нем помогает предупредить аритмию и укрепляет стенки сосудов.

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)



Получи три бесплатных видео по хиджаме для начинающих.

С этих видео Вы узнаете:

1. Сколько брать крови за один раз?
2. Как правильно делать надрезы?
3. Как выстроить план идеального здоровья?

Подробнее здесь: [Ссылка на видео](#)