

## **Ο χυμός αυτού του φρούτου διώχνει τη δυσκοιλιότητα και παράλληλα αδυνατίζει!**

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



*Γράφτηκε από Χαρά Βλαμάκη*

Ο πιο απλός και αποτελεσματικός τρόπος για να απαλλαγείς από τη δυσκοιλιότητα και να χάσεις κιλά!

Πολλές ασθένειες ξεκινούν από την κακή λειτουργία του εντέρου! Η δυσκοιλιότητα είναι πηγή πολλών προβλημάτων του οργανισμού, γι' αυτό πρέπει να την αντιμετωπίσεις με έναν αποτελεσματικό αλλά φυσικό τρόπο! Ποιός είναι αυτός; Ο χυμός δαμάσκηνου!

Πρόκειται για πολύ καλή πηγή βιταμίνης Α και μεταλλικών αλάτων χαλκού και σιδήρου. Το βενζοϊκό και το κινικό οξύ που περιέχουν, τον κάνουν εξαιρετικό καθαρτικό και παράλληλα ενεργοποιούν το μεταβολισμό και καίνε το λίπος.

Θα χρειαστείς 10 ξερά δαμάσκηνα χωρίς κουκούτσια, τα οποία θα μουλιάσεις όλη νύχτα σε ½ λίτρο ζεστό νερό. Το πρωί βάλε τα δαμάσκηνα μαζί με το νερό τους στο μπλέντερ. Χτύπησέ τα καλά και σούρωσε το χυμό. Αν θέλεις αραιώσε το χυμό με λίγο νερό και κατανάλωσέ το άμεσα.

**Πηγή:** [faysbook.gr](http://faysbook.gr)