

## Уч дона хурмо истеъмол қилишнинг фойдалари



11:02 / 22.04.2022 4321

Бир кунда уч дона хурмо истеъмол қилиш қуйидагилардан сақланишда ёрдам беради:

- Остеопороз — суяк мўртлашишида;
- Анемия - камқонликда;
- Кариес -тишларнинг емирилишида;
- Жиғилдон қайнашида;
- Терининг қуруқшашида;
- Ич қотишига қарши курашади;

- Кўз қуруқлигида фойда беради;

- Иштаҳасизлик ҳамда диққатни жамлай олмасликни муолажа қилади.

Рўза сабабли жигарда бироз қуруқлик ҳосил бўлади. Агар уни сув билан намлантирилса, у ҳолда жигар озуқадан фойда олишда давом этади. Шу сабаб ҳам ташна ва чанқоқ рўзадор ифтор вақтида аввал бироз бироз сув ичиб, сўнгра ейишни бошласа, манфаатли бўлади. («Зодул маъод») асаридан.

**Манба: Arabic.uz**