

## آلو سرگیجه را کم می‌کن



نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد: افرادی که به حالت تهوع و سرگیجه دچار می‌شوند، بهتر است روزانه چند عدد آلو مصرف کنند و حالا که فصل آلو گذشته است بهتر است از آلو خشک استفاده کنند.

تحقیقات به عمل آمده نشان می‌دهد آلو سرشار از ویتامین‌های A و C و کربوهیدرات، آهن و کلسیم است و مصرف آن به صورت پخته برای افراد مسن توصیه می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد؛ طبیعی‌ترین و بی‌خطرترین راه معالجه یبوست و هموروئید (بواسیر) استفاده از اشکال مختلف آلو و آلو خشک است که می‌توان آن را به شکل پخته و خیس مصرف کرد.

گفتنی است آلو حاوی مقدار زیادی فسفر است و در افزایش قدرت فعالیت‌های ذهنی و حفظ سلامتی کبد تاثیرگذار بوده و باعث سم‌زدایی سیستم گوارشی نیز می‌شود.