

توژیندوکان پننج سوودی سوسووه‌ن‌ری سیر ئاشکرا دک‌ن



توژیندوکان پننج سوودی سوسووه‌ن‌ری سیر ئاشکرا دک‌ن.

سیر به شوو‌یی‌کی ب‌رفراوان ب‌کارده‌ت به ب‌ه‌زکردنی تامی خواردن و چار‌س‌رکردنی چ‌ندین ن‌خ‌شی، سیر ه‌ز‌کی خ‌راکی د‌وو‌م‌م‌ند به توخمی خ‌راکی پ‌ویست و‌ک فیتامین B6، م‌نگ‌نیز، فیتامین C، س‌لینیم، یشا و هند...

ب‌پ‌ی‌ا پ‌رت‌ک که ما پ‌پ‌ی‌Jagrini‌ی ه‌ندی ب‌او‌یکردو، چ‌ند پارچ‌ سیر‌کی ب‌چووک ئاستی ک‌لیستر‌ با‌شتر د‌کات، سوود به ت‌ندروستی د‌ د‌گ‌پ‌ن‌ت، ب‌رگری ب‌ه‌ز د‌کات، ب‌ریه‌کانی خو‌ن ل‌ ل‌شدا ئارام د‌کا ت‌وو و یارم‌تی دا ب‌زاندنی ک‌ش د‌دات، ب‌م شو‌ان: ت‌ندروستی د‌، ب‌پ‌ی‌ زان‌یاریه‌کانی ما پ‌پ‌ی‌ ک‌لیفلاند کلینیک، خواردنی سیر کاریگ‌ری ئ‌رنی ل‌س‌ر خو‌ن‌ن‌ر‌کان و ب‌ریه‌کانی خو‌ن ه‌یه، خ‌ک‌ سوور‌کانی خو‌ن گ‌گرد ل‌ سیردا د‌گ‌ن به گازی دووان گ‌گردیدی ها‌یدر‌جینی، ک‌ ب‌ریه‌کانی خو‌ن فراوان د‌کات و ک‌خستنی پ‌ستانی خو‌ن ئاسانتر د‌کات، تایب‌تم‌ندی پ‌زیشکی، سیر وو‌ک‌کی چ‌ی خ‌راکیه ک‌ ژمار‌یه‌کی سوسووه‌ن‌ر ل‌ خ‌راک و د‌ژ ن‌کسان ل‌ ی‌ک پارچ‌دا د‌ابین د‌کات، ل‌کاتی خواردنی سیری خاو یان کو‌او، ج‌ست‌ ه‌ند‌ک خ‌راکی س‌ر‌کی و‌ک فیتامین، کانزا، م‌نگ‌نیز، زینک، گ‌گرد، ئاسن، پ‌تاسیم، ک‌لسیم، س‌لینیم و توخم‌کانی تر

بېدېست د هېڅنېت كې تېندروستی لېش بېهېز دېكېن.

بېهېزكردنی وزې، زېركې لې توېژينېوېكان پشگيري ئوې دېكېن كې كا تېك كېسېك بې ما ندووي لېخېو
هېدېستېت يان كا تېك وزېي كېم دېبېت، به خواردنی سير دېتوانېت دېستېجې ئاستی وزې بېرز بكا تېوې و
بېته كېسېك بېرهېمدارتر، سير سېرچاوېيېكي دېوېمېندي فيتې كېميايدې كې بې خېپاراستن لې
نېخېشيدېكان و بېهېزكردنی سيستېمې بېرگري ناسراوې.

دا بېزاندي كېش، بېهېي دېوېمېند سير بې خېراكي بېهېزكېر يارمېتي بېهېزكردنی ميتا بېليزم دېدات،
كې دېتوانېت يارمېتي دا بېزاندي كېش بدات، كا تېك سير لېسېر گېدېيېكي بېتا دېخېيت، هېست بې
تېربوون دېكېيت و هېستي برسېتي كېم دېكا تېوې، سير دېتوانېت وېك سېركوتكېرېكي كاريگېر و سېلامېت
سېير بكرېت كې كېگري لې زېر خواردن دېكات.

باشتركردنی ئاستی كېليسترې،

سير دېوېمېندې بې ئېليسين، ئاوېتېيېكي چالاكې كې ناسراوې بې كېمكردنېوېي ئاستی كېليسترېي
زيا نېخېش لې لېشدا، بېكارهېناني سير دېتوانېت يارمېتي كېمكردنېوېي ئاستی كېليسترېي خراپ بدات و
تېندروستی دې بېهېز بكات.