

## توژینا و کان پینج سوودی سوسو هینری سیر ئاشکرا دککن



توژینا و کان پینج سوودی سوسو هینری سیر ئاشکرا دککن.

سیر ب شویکی برفراوان بکاردهت ب بهزکردنی تامی خواردن و چار سکرکردنی چندی نخبشی، سیر هزکی خراکی دویمدهت ب توخمی خراکی پویست وک فیتامین B6، مینگنیز، فیتامین C، سلینیوم، ایشا و هند...

بپی ا پرتک که ما پپی Jagrini هیندی باویکردو، چند پارچ سیرکی بچوک ناستی کلیستر باشر دکات، سوود ب تندرستی د دکپیتهت، برگری بهز دکات، بریبیکانی خون ل لشد ا نارام دکا تو و یارمتهی دا بزاندنی کس دکات، بم شوانه: تندرستی د، بپی زانیاریبیکانی ما پیکی کلیفلاند کلینیک، خواردنی سیر کاریگری ئرنی ل سخر خونیکرکان و بریبیکانی خون هی، خک سووریکانی خون گگرد ل سیردا دکگن ب گازی دووانه گگردیدی ها یدر جینی، ک بریبیکانی خون فراوان دکات و کخستنی پستانی خون ناسانتر دکات، تایبتمندی پزیشکی، سیر وووکیکی چکی خراکیه ک ژماربیککی سوسو هینر ل خراک و دژ نیکسان ل یک پارچدا دابین دکات، لکاتی خواردنی سیری خا و یان کو او، جسته هندیک خراکی سیرکی وک فیتامین، کازا، مینگنیز، زینک، گگرد، ناسن، پتاسیوم، کالسیوم، سلینیوم و توخمیکانی تر

بهداشت دهان، تندرستی لاش بهتر دکن.

بهترکردنی وزن، زهرک له توژیندوکان پشتگیری ئوو دککن که کا تک کسک به ما ندووی لهخو هددستت یان کا تک وزی کم دبت، به خاردنی سیر دتوانت دتبیج ناستی وزن بهرز بکا تو و بده کسک بهرهمدارتر، سیر سرچاو یکی ددو مندی فیتا کیمیا یی که به خپاراستن له نخشییکان و بهترکردنی سیستمی بهرگری ناسراو.

دابزانندی کاش، بهی ددو مندی سیر به خراکی بهترکردن یارمندی بهترکردنی مینا بهلیزم ددات، که دتوانت یارمندی دابزانندی کاش بدات، کا تک سیر لهسر گددی کی بهتا دختیت، هست به تربوون دککیت و هستی برسندی کم دکا تو، سیر دتوانت وک سکرکوتکری کی کاریگر و سلامت سیر بکرت که بگری له زهر خاردن دکات. باشترکردنی ناستی کلیستر،

سیر ددو مندی به نلیسین، ناوتی کی چالا که ک ناسراو به کمکردن وای ناستی کلیستر ای زیانبخش له لاشدا، بهکاره نانی سیر دتوانت یارمندی کمکردن وای ناستی کلیستر ای خراپ بدات و تندرستی د بهتر بکات.