

توٲژینډوٲکان پټنج سوودی سٲرسوٲهٲنډری سیر ئاشکرا دٲکٲن



توٲژینډوٲکان پټنج سوودی سٲرسوٲهٲنډری سیر ئاشکرا دٲکٲن.

سیر به شٲوٲیٲکی بهٲرفراوان بهٲکار دٲت به بهٲهٲزکردنی تامی خواردن و چارٲسٲرکردنی چٲنډین نٲخٲشی، سیر هٲنډکی خٲراکی دٲوٲٲمٲنډ به توخمی خٲراکی پٲویست وٲک ٲیتامین B6، مٲنگٲنیز، ٲیتامین C، سٲلینیٲم، ٲیشا و هند...

بهٲٲی ٲا پٲرتٲک که ما پٲٲی Jagrini هیندی بهٲاویکردوٲ، چٲنډ پارچٲ سیرٲکی بچووک ئاستی کٲلیسترٲ باشت دٲکات، سوود به تٲندروستی دٲ دٲگٲیٲنډت، بهٲرگری بهٲهٲز دٲکات، بهٲریٲٲکانی خوٲن له لٲشدا ئارام دٲکا تٲوٲ و یارمٲتی دا بهٲزانندی کٲش دٲدات، بهٲم شٲوانٲ: تٲندروستی دٲ، بهٲٲی زانیاریٲکانی ما پٲٲی کٲیفلاند کلینیک، خواردنی سیر کاریگٲری ئٲرنی لهٲسٲر خوٲنٲٲٲکان و بهٲریٲٲکانی خوٲن هٲیٲ، خٲٲک سوورٲکانی خوٲن گٲگٲرد له سیردا دٲگٲٲن به گازی دووانٲ گٲگٲردیدی ها یدرٲجینی، کٲ بهٲریٲٲکانی خوٲن فراوان دٲکات و ٲٲکخستنی پٲستانی خوٲن ئاسانتر دٲکات، تایبٲتمٲندی پزیشکی، سیر ٲوٲٲکٲکی چٲی خٲراکیه کٲ ژمارٲیٲکی سٲرسوٲهٲنډر له خٲراک و دژٲ نٲکسان له یٲک پارچٲدا دا ٲین دٲکات، لهٲکاتی خواردنی سیری خا و یان کوٲاو، جٲستٲ هٲنډک خٲراکی سٲرٲکی وٲک ٲیتامین، کانزا، مٲنگٲنیز، زینک، گٲگٲرد، ئاسن، پٲتاسیٲم، کالسیٲم، سٲلینیٲم و توخمٲکانی 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
زيانېبخش لې لېشدا، بېكارهېناني سير دېتوانېت يارمېتي كېمكردنېوېي ئاستی كېليسترېي خراپ بدات و
تېندروستی دې بېهېز بكات.