

**مویز، یک دانه ریز و یک خروار خاصیت!**

مویز موجب افزایش قوت و انرژی بدن می شود همچنین در طب سنتی ایران مویز را ماده غذایی خون ساز می شناسند.

مویز موجب افزایش قوت و انرژی بدن می شود همچنین در طب سنتی ایران مویز را ماده غذایی خون ساز می شناسند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، اگر افراد هر روز صبح مویز را ناشتا مصرف کنند، موجب افزایش هوشیاری و قوت بدن آنها می شود. افرادی که صبح بعد از بیدار شدن از خواب، احساس خستگی، ضعف و ناتوانی می کنند، با مصرف مویز به مدت 6 ماه ناشتا، بدن شان قوت زیادی می گیرد، مغزشان تقویت شده و سردی و بلغم از بدن آنها خارج می شود.

مویز موجب تقویت سیستم گوارش بدن می شود و برای مادران باردار، شیرده و کودکان مفید است چرا که می تواند به عنوان میان وعده مصرف شود.

با مصرف معجون یک لیوان شیر و یک قاشق عسل و پودر سنجید می توان در هر سنی استخوان ها را تقویت کرد و بدن را تقویت نمود.

مویز و بادام منبع غنی از کلسیم می باشند و موجب تقویت و استحکام مفاصل نیز می باشند.