





I way shoppee

Mix Berry

IMMUNITY BOOSTER

Highly Rich with Super Foods and Antioxidant

I way Shoppee introduces Mix Berry All in One Juice which is a Panacea and Omnipotent product with synergistic combination of 21 Wonderful Herbs for our Healthy Life.

INGREDIENTS

Grapes, Pineapple, Jujube, Banana, Pomegranate, Orange, Green Apple, Strawberry, Grape seed, Acai berry, Blue Berry, Crane berry, Black berry, Goose berry, Mulberry, Dew berry, Bay berry, Bill berry, Bear berry, Crow berry, Sea Buckthorn

BENEFITS

- Protect Cells.
- Scavenges for Free Radicals
- Strengthen cell membrane
- Protects Skin & Hair.
- Build proteins.
- Restores Antioxidant numbers.
- Strengthen Immune System.
- Enhances Cellular Communication.
- Strengthens Nervous System.
- Reduces the risk of cancer.
- Relieves Inflammation.
- Fights with Bacteria and Viruses.
- Provides essential oils.
- Combats with the effects of Diabetes.
- Strengthens Vision.
- Takes care of the Prostrate.
- Strengthens the Heart.
- Fights with cellular mutation. Helps in Digestion.



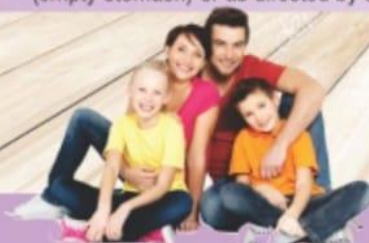
DOSAGE

For Children : Above three years 1 tea spoon twice a day or as directed by the experts.

For Adults : Daily 30 ml. twice a daily (empty stomach) or as directed by the experts.



Best Anti-oxidant for anti-aging support



“ आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में मनुष्य का शरीर तनावों और दबावों की प्रतिस्पर्धा में कब दवाखानों में हिचकोले लेने लगता है पता ही नहीं चलता और जब तक पता लगता है तब तक बहुत देर हो चुकी होती है। अपनी बीमारियों के इलाज के लिए चिकित्सकों के लिए भटकता व्यक्ति दवाओं की प्रयोगशाला मात्र बनकर रह गया है। मनुष्य की बढ़ती उम्र के साथ-साथ घटती याददाश्त, कमजोर हृदय, समय पूर्व चेहरे पर झुर्रियाँ आदि बीमारियाँ भी बढ़ती जाती हैं। लेकिन दोषपूर्ण इलाज पद्धतियों के चलते व्यक्ति अपनी बीमारियों पर काबू पाने में नाकामयाब साबित होता है। अंततः व्यक्ति का जीवन बिना इलाज के निराशा के अंधकार में गायब सा हो जाता है। प्रकृति के द्वारा हम सभी को उपहार स्वरूप बहुत सी ऐसी नियामतें दी गई हैं जिनके इस्तेमाल से हम खुद को स्वस्थ रखने के साथ-साथ बहुत सारी लाइलाज बीमारियों को दूर कर सकते हैं।

प्रकृति की उन्हीं नियामतों में से एक है बेरीज, जी हॉ रंग-बिरंगी और स्वादिष्ट बेरीज केवल स्वाद और सुन्दरता में ही नहीं बल्कि स्वास्थ्य की दृष्टि से भी बहुत फायदेमंद है। खासकर ब्लूबेरी का ऊपरी हिस्सा बहुत फायदेमंद है। जिसके अन्दर बीमारियों से लड़ने की गजब की ताकत होती है। बेरीज में एन्टीऑक्सीडेंट प्रचुर मात्रा में पाया जाता है जिसे एन्थोसाइनिन्स भी कहते हैं। यह कैंसर से लड़ने में पूर्ण रूप से सक्षम है।

अगर बात करें हम ब्लूबेरी की तो इसके बारे में कहा जाता है कि यह जितने गहरे रंग का होगा उतना ही अच्छा होता है। बेरी के दूसरे प्रकार बिलबेरी के अन्दरूनी भागों में यह एन्टीऑक्सीडेंट पाया जाता है, बाहरी हिस्से में नहीं। सारी बेरिज एक जैसी नहीं होती। बेरी का फल जितना छोटा होगा उसमें एन्थोसाइनिन्स की मात्रा उतनी ही ज्यादा होगी। स्वास्थ्य से भरपूर इन बेरिज का उपयोग आप भी करें और बीमारियों को दूर रखें।



A PERFECT BALANCED BLEND OF CONCENTRATED JUICE OF FRUITS & BERRIES



Super Antioxidant & Immunity Booster

कोशिकाओं को मजबूत करता है

एंटीऑक्सीडेंट नंबर को बनाये रखने में सहायक है

प्रोटीन के निर्माण में सहायता करता है

कोलेस्ट्रॉल स्तर को मैनेज करता है

सेल्युलर म्यूटेशन से लड़ता है

प्रोस्टेट में सहायक है

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है

मानसिक स्पष्टता बढ़ाता है

विषाणुओं व कीटाणुओं से लड़ता है

दृष्टि अच्छी करने में सहायक है

पाचन शक्ति बढ़ाता है

कैंसर के खतरे को कम करता है

स्मरण शक्ति बढ़ाता है

सूजन में कमी लाता है

आवश्यक तेलों की पूर्ति करता है

तंत्रिका तंत्र को सुदृढ़ करता है

प्लेटलेट एक्टिवेशन से लड़ता है

कोशिकाओं में संपर्क बढ़ाता है

सेक्स पावर बढ़ाने में सहायक है

फ्री रेडिकल्स को मजबूत करता है

हृदय को मजबूत बनाता है

मधुमेह के साइड इफेक्ट व दुष्प्रभाव कम करता है

Nutritional Supplement
Not For Medicinal Use



MIX BERRY

Premium Blend Berry Extract

With
42
Herbs



Net Vol.
1000 ml



Nutritional Supplement
Not For Medicinal Use

ब्लूबेरी (Blueberry)

ब्लूबेरी, एक ऐसा फल जिसका नाम सुनते ही मुँह में पानी आने लगता है। ब्लूबेरी को नीलबदरी के नाम से भी जाना जाता है, जो एक स्वादिष्ट फल होने के साथ-साथ कई औषधीय गुणों से भी भरपूर है। छोटे व गोल आकार के ब्लूबेरी नीले रंग के होते हैं। इनका स्वाद खट्टा-मीठा होता है। इसमें कई प्रकार के पोषक तत्व और एंटीऑक्सीडेंट होने के कारण यह स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है। ब्लूबेरी में कैलोरी, सोडियम, पोटैशियम, कार्बोहाइड्रेट, मैग्नीशियम, कैल्शियम, आयरन, विटामिन A, C, D, B6 व विटामिन B12 सहित अनेक प्रकार के पोषक तत्व पाए जाते हैं। इस लिए ब्लूबेरी हाइपरटेंशन, मधुमेह, ब्लड प्रेशर, झुर्रियाँ, मोटापा सहित अनेक प्रकार की बीमारियों के निदान के लिए प्रकृति का वरदान सिद्ध हो रहा है।

ब्लूबेरी चार प्रकार की होती है :- हाईबश ब्लूबेरी, लोबश ब्लूबेरी, हाफ-हाई ब्लूबेरी, रब्बिते ब्लूबेरी

ब्लूबेरी में एंटीऑक्सीडेंट गुण पाया जाता है, जो त्वचा की सभी समस्याओं को दूर करता है। ब्लूबेरी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट, कीटाणुओं को नष्ट कर कोशिकाओं को नुकसान होने से बचाता है। ब्लूबेरी हानिकारक एचडीएल कोलेस्ट्रॉल को भी संतुलित रखता है, जिससे झाड़ियों और झुर्रियों की समस्या नहीं होती।

ब्लूबेरी के फायदे (Benefits of Blueberry)

मोटापा (Obesity)

ब्लूबेरी मोटापे के लिए एक गुणकारी औषधि है। इसमें कैलोरी की मात्रा बहुत कम होती है। इसमें मौजूद फाइबर मोटापे को नियंत्रण में रखता है। इसके नियमित सेवन से पेट के पास जमी चर्बी दूर होती है। कई अनुसंधानों से यह प्रमाणित हुआ है कि ब्लूबेरी खाने से शरीर में शुगर का स्तर कम होता है व मोटापे की समस्या को पनपने नहीं देता।



मधुमेह (Diabetes)

मधुमेह, शुगर या शक्कर की बीमारी पर नियंत्रण के लिए ब्लूबेरी का सेवन बहुत जरूरी माना गया है। जर्नल ऑफ न्यूट्रीशन के अनुसार, ब्लूबेरी के पत्तों में एंथोसियानीडीनस नामक तत्व पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है, जो मेटाबोलिज्म प्रक्रिया को संतुलित कर ग्लूकोज को शरीर के सभी भागों में सुचारू रूप से पहुँचाता है जिसके फलस्वरूप खून में शुगर संतुलित रहती है, और मधुमेह जैसी बीमारी से बचाव होता है।



तनाव (Stress)

मानसिक तनाव जैसी परेशानी में ब्लूबेरी बहुत फायदेमंद साबित हो सकती है। ब्लूबेरी में बायो-एक्टिव पदार्थ 'एंथोकायनिंस' का गुण होता है, जो मानसिक तनाव को दूर करने में आपकी मदद कर सकता है। हफ्ते में दो से तीन बार मुट्ठी भर ब्लूबेरी खाने से तनाव से छुटकारा मिलता है।



दिल की बीमारी (Heart Disease)

अमेरिकी हार्ट एसोसिएशन की शोध के अनुसार ब्लूबेरी खाने से हार्ट अटैक की संभावनाएं कम होती हैं। ब्लूबेरी धमनियों में खून का थक्का बनने नहीं देता, जो दिल के दौरों की मुख्य वजह होता है। ब्लूबेरी में फ्लेवोनॉयड के गुण भी पाये जाते हैं, जो दिल से जुड़ी समस्याओं को दूर करता है।



कैंसर (Cancer)

ब्लूबेरी के सेवन से कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से भी बचा जा सकता है। ब्लूबेरी में एलेगिक एसिड तथा टैरोस्टिलबीन नामक तत्व होता है जो कैंसर से बचाव करने में सहायक होता है।



आँखों की बीमारी (Eye Problems)

ब्लूबेरी में पाया जाने वाला एंथोसाइनोसाइड्स नामक पोषक तत्व आँखों की रोशनी बढ़ाता है और आँखों से जुड़ी सभी समस्याओं से भी बचाता है। इसके अतिरिक्त यह मोतियाबिंद और मायोपिया जैसी बीमारियों में भी लाभकारी सिद्ध होता है।



बालों की वृद्धि (Hair Growth)

ब्लूबेरी में रासायनिक प्रोएंथोसाइनिडिन मौजूद होते हैं जो बालों को बढ़ने में मदद करते हैं। साथ ही यह इन्हें मजबूत बनाता है व इन्हें झड़ने से रोकता है। ब्लूबेरी में विटामिन B12 अच्छी मात्रा में होता है। विटामिन B 12 समय से पहले बालों को सफेद होने से रोकता है।



त्वचा के लिए (For Skin)

ब्लूबेरी में विटामिन C पाया जाता है, जो एक आवश्यक पोषक तत्व है जो त्वचा के रोगों को दूर करने और त्वचा को स्वस्थ रखने में सहायक होता है। झुर्रियां और मुंहासे आदि त्वचा संबंधी समस्याओं को दूर करने के लिए ब्लूबेरी का सेवन करना चाहिए।

ब्लैक बेरी (Black Berry)

ब्लैक बेरी फल स्वाद और पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इसमें कई तरह के खनिज और विटामिनों की भरपूर मात्रा होती है। ब्लैक बेरी में विटामिन A, विटामिन B 1, विटामिन B 2, विटामिन B 6, विटामिन C, विटामिन E, फोलेट आदि पाए जाते हैं। यदि खनिज पदार्थों की बात की जाए तो ब्लैक बेरी में कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, पोटेशियम और जस्ता आदि भी अच्छी मात्रा में होते हैं। अमीनो एसिड और फाइबर की भी अच्छी मात्रा होती है, जो स्वास्थ्य के लिए आवश्यक होते हैं।

ब्लैक बेरी के फायदे



ब्लैक बेरी के सेवन से मस्तिष्क अच्छा होता है, हृदय स्वस्थ व मजबूत होता है। मधुमेह को नियंत्रित करता है। वेट मैनेजमेंट के लिए बेहतर होता है। पाचन क्रिया को दुरुस्त करता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। इसके सेवन से हड्डियाँ मजबूत होती हैं। ब्लैक बेरी के औषधीय गुण कैंसर को रोकने में सहायक होते हैं। इसका सेवन आँखों को स्वस्थ रखता है व सूजन कम करता है। त्वचा को हाईड्रेट रखता है। बालों में निखार लाता है व बालों को बढ़ाने में सहायक भी होता है।

अकाई बेरी (Acai Berry)

1. यह वजन घटाने में बहुत ही फायदेमंद है।
2. इसके उपयोग से समग्र ऊर्जा का विकास होता है।
3. यह त्वचा को स्वस्थ रखने में मदद करता है।
4. यह लो ब्लड प्रेशर (Blood Flow) को नॉर्मल रखता है।
5. यह हृदय को मजबूत (Stronger Heart) बनाता है।
6. कोलेस्ट्रॉल को कम करता है, जिससे दिल की बीमारियाँ होने की संभावना कम हो जाती है।



स्ट्रॉबेरी (Strawberry)

स्ट्रॉबेरी रोजेसी कुल का पौधा है जिसकी उत्पत्ति उत्तरी अमेरिका में हुई थी। भारत में इसका उत्पादन पर्वतीय भागों में नैनीताल, देहरादून, हिमाचल प्रदेश, महाबलेश्वर, महाराष्ट्र, नीलगिरि, दार्जिलिंग आदि की पहाड़ियों में व्यावसायिक तौर पर किया जा रहा है। स्ट्रॉबेरी में विटामिन A, B, C, D, E, K, विटामिन B1, B2, B3, B12, आयर्न, कैल्शियम, मैग्नीशियम, सोडियम, और बहुत से पोषक तत्व पाये जाते हैं। स्ट्रॉबेरी के सेवन से सांस सम्बंधी बीमारी, गठिया, कैंसर, दिल संबंधी रोग, पीलिया आदि घातक बीमारियाँ की रोकथाम की जा सकती है। स्ट्रॉबेरी खून को साफ कर चयापचय को बढ़ाता है। यह मासिक घर्म (Menstruation) को नियमित करने और वजन को कम करने में मदद करता है।



चेरी (Cherry)

दिखने में छोटा सा यह फल खट्टे - मीठे स्वाद से भरपूर औषधियों का भण्डार है। विटामिन A, B, C, कैल्शियम, फास्फोरस, पैंटोथेनिक जैसे तत्व शामिल हैं। इसको खाने से आँखों से सम्बंधित समस्याएँ दूर होती हैं। चेरी में मौजूद एंटीआक्सीडेंट्स शरीर को रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करते हैं। इसके साथ ही चेरी में फिनािनिक एसिड और फ्लेवोनॉयड भी होता है जो कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों के ऊतकों को बढ़ने से रोकते हैं। चेरी से रक्तचाप नियंत्रण व गठिया रोग आदि का निदान संभव है।



आँवला (Goose Berry)

आँवला एक छोटे आकार और हरे रंग का फल है। इसका स्वाद खट्टा होता है। इसमें विटामिन C प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। आयुर्वेद के अनुसार आँवला एक सर्वात्कृष्ट औषधि है। आचार्य चरक के अनुसार शारीरिक अवनति को रोकनेवाले अवस्थापक द्रव्यों में आँवला अवनति को रोकनेवाले अवस्थास्थापक द्रव्यों में आँवला सबसे प्रधान है। प्राचीन ग्रंथकारों ने इसको शिवा (कल्याणकारी) वयस्था (अवस्था को बनाए रखनेवाला) तथा धात्री (माता के समान रक्षा करनेवाला) कहा है। यह भारी, रूखा, शीत, अम्ल रस प्रधान, लवण रस छोड़कर शेष पाँचों रस वाला, विपाक में मधुर, रक्तपित्त व प्रमेह को हरने वाला, अत्यधिक धातुवर्द्धक और रसायन है। आमला वीर्य को पुष्ट करके पौरुष बढ़ाता है, चर्बी घटाकर मोटापा दूर करता है। सिर के केशों को काले लम्बे व घने रखता है। आवला पाचन तंत्र से लेकर स्मरण शक्ति को दुरुस्त करता है। नियमित रूप से आँवले का सेवन करने से बुढ़ापा भी दूर रहता है। मधुमेह, बवासीर, नकसीर, दिल की बीमारी जैसी समस्याओं का इलाज आँवले में छिपा है।



नोनी (Noni)

प्रकृति के बेहतरीन फलों में से एक है 'नोनी फल' जिसे अपने कई विशिष्ट गुणों के कारण 'चमत्कारी' फल माना जाता है। नोनी फल जख्मों का उपचार और शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली (immune system) को मजबूत करता है। नोनी फल को प्रकृतिक रूप से त्वचा को स्वस्थ रखने, ऊर्जा के स्तर को बढ़ावा देने और कमजोरी को दूर करने के लिए उपयोग किया जा रहा है। नोनी जूस में विटामिन, खनिज व अन्य फाइटोन्यूट्रिएंट्स प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। इसमें पाये जाने वाले एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-वायरल, एंटी-फंगल, एंटी-ट्यूमर आदि गुण इसे स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक बनाते हैं।

नानी फल के फायदे

1. पेट सम्बंधी समस्याओं को दूर करता है।
2. मधुमेह को नियंत्रित करता है।
3. इम्युनिटी को बढ़ाने में सहायक होता है।
4. स्त्री रोग दूर करने के लिए बेहतरीन है।
5. गठिया रोग को दूर करता है।
6. त्वचा के लिए लाभदायक है।
7. कैंसर रोग में लाभ पहुँचाता है।
8. सांस सम्बंधी रोगों के रोकथाम में सहायक है।



एलोवेरा (Aloevera)

एलोवेरा का पौधा बिना तने का या बहुत ही छोटे तने का एक गुदेदार और रसीला पौधा होता है। इसमें कई प्रकार के पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं। इसके अर्क का प्रयोग बड़े स्तर पर सौंदर्य प्रसाधन और वैकल्पिक औषधि उद्योग जैसे चिरयौवनकारी (त्वचा को युवा रखने वाली क्रीम), आरोग्यी या सुखदायक के रूप में प्रयोग किया जाता है।

इनमें 12 विटामिन, 18 अमीनी एसिड, 20 खनिज, 75 पोषक तत्व और 200 सक्रिय एंजाइम शामिल हैं। इसके अलावा कई रासायनिक गुण खनिज कैल्शियम, जस्ता, तांबा, पोटेशियम, लोहा, सोडियम, मैग्नीशियम, क्रोमियम और मैंगनीज प्रचुर मात्रा में पाया जाता है और इसमें विटामिन के गुण भी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। विटामिन E, विटामिन C, विटामिन B12, B6, B2, B1, विटामिन A, नियासिन और फॉलिक एसिड शामिल है। इसके प्रयोग से हमें कई सकारात्मक परिणाम प्राप्त हुए हैं।

एलोवेरा के फायदे

1. एलोवेरा में एंटी-ऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।
2. एलोवेरा निखार के लिए बहुत अच्छा क्लींजर है।
3. कील-मुंहासों की समस्या के उपचार के लिए एलोवेरा में एंटी-माइक्रोबियल गुण पाया जाता है।
4. त्वचा को नमी देने के लिये एलोवेरा त्वचा को पोषण देने का काम करता है।
5. रिकल्स व दाग-धब्बों के लिए फायदेमंद होता है।



कीवी (Kiwi)

कीवी में विटामिन C और विटामिन K प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा इसके अंदर फाइबर भी अच्छी मात्रा में होते हैं।

कीवी फल के फायदे

1. विटामिन C से भरपूर कीवी में पर्याप्त एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, जो कई तरह के इन्फेक्शन से सुरक्षित रखने में सहायक है।
2. यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।
3. शरीर में इलेक्ट्रोलाइट को बनाए रखने में मददगार होता है। इसमें सोडियम बहुत कम मात्रा में पाया जाता है।
4. कीवी में इन्फ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं अर्थात् इटिस के मरीजों को कीवी का नियमित सेवन करना फायदेमंद रहता है।
5. कीवी में फाइबर भरपूर मात्रा में पाया जाता है, फाइबर की मौजूदगी से पाचन क्रिया दुरुस्त रहती है।



काला अंगूर (Black Grapes)

काला अंगूर में विटामिन C और विटामिन E होता है, इसलिए Black Grapes के सेवन से युवा, चिकनी, निखरी हुई स्किन बनती है और चेहरा खूबसूरत होता है। यह आँखों के लिए बहुत फायदेमंद है। इसमें पाए जाने वाला Lutein और Zeaxanthin तत्व आँखों को स्वस्थ रखता है और आँखों की रोशनी बढ़ाता है। इसमें पाए जाने वाला Linoleic acid बालों की जड़ों को मजबूत करता है और बाल झड़ने से बचाता है। इसमें पाए जाने वाले एंटीऑक्सिडेंट गुण शरीर में जमे Toxin को शरीर से बाहर निकालते हैं, इस लिए यह वजन घटाने में मददगार है। इसके नियमित सेवन से माइग्रेन सिरदर्द में आराम मिलता है।

काले अंगूर के फायदे

1. काले अंगूर का सेवन दिल की बीमारियों से लड़ने में बहुत लाभकारी सिद्ध होते हैं।
2. इसमें मौजूद एंटीऑक्सिडेंट हार्ट अटैक, रक्त का थक्का जमना आदि को दूर ही रखते हैं।
3. काले अंगूर का सेवन कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रण में रखने में भी मददगार साबित होता है।
4. काले अंगूर वजन बढ़ने की समस्या को भी हल करता है।
5. काला अंगूर यूरिक एसिड के बढ़े लेवल को कम करता है।
6. काले अंगूर का सेवन कैंसर से बचाव का भी अच्छा माध्यम है।



हरे अंगूर (Green Grapes)

अंगूर एक बलवर्धक एवं सौन्दर्यवर्धक फल है। यह माँ के दूध के समान पोषक होता है। बहुत से ऐसे रोग हैं जिसमें रोगी को कोई भी खाद्य पदार्थ नहीं दिया जाता है, उसमें भी अंगूर फल दिया जा सकता है। यह रक्त को शुद्ध बनाता है तथा आँखों के लिए हितकर होता है। अंगूर वीर्यवर्धक, रक्त साफ करने वाला, रक्त बढ़ाने वाला तथा तरावट देने वाला फल है। अंगूर में जल, शर्करा, सोडियम पोटेशियम, साइट्रिक एसिड, फ्लोराइड, पोटेशियम सल्फेट, मैग्नीशियम व लौह तत्व भरपूर मात्रा में पाये जाते हैं। अंगूर में हेरोस्टिलवेन नामक पदार्थ पाया जाता है जो एंटीआक्सिडेंट है। अंगूर खून में शुगर की मात्रा को कम करता है। इसलिए मधुमेह रोगी के लिए भी अंगूर उपयोगी है।

हरे अंगूर के फायदे

1. अंगूर का सेवन करने से ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियों का खतरा कम हो जाता है तथा हड्डियाँ मजबूत होती हैं।
2. अंगूर का सेवन इम्यून सिस्टम को स्वस्थ बनाए रखने के लिए लाभकारी होता है।
3. अंगूर का सेवन करने से समय से पहले चेहरे पर झुर्रियाँ नहीं आती और च्वचा की खूबसूरती भी बनी रहती है।
4. अंगूर में पर्याप्त मात्रा में पोटेशियम होता है जो शरीर में ब्लड-प्रेशर को सामान्य रखने में सहायक होता है।
5. यह मधुमेह और कैंसर रोगियों के लिए भी फायदेमंद है।



कोकम (Mangosteen)

कोकम एक औषधीय फल है जिसका प्राचीन समय से मसाले और दवा के रूप में उपयोग किया जाता है। यह गोवा व गुजरात में पाया जाता है। कोकम विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करने में मदद करता है। कोकम के लाभों में वजन कम करने में, दस्त का इलाज करना, लिवर को स्वस्थ रखना, तनाव कम करना, अल्सर का उपचार, त्वचा स्वास्थ्य को बढ़ावा देना आदि शामिल हैं।

कोकम के फायदे

1. कोकम फाइबर से भरपूर होता है और इसमें नाममात्र की कैलोरी पायी जाती है। इसमें मौजूद मैग्नीशियम, पोटैशियम, और मैंगनीज पाया जाता है जिससे दिल स्वस्थ रहता है और ब्लड प्रेशर भी सामान्य रहता है।
2. इसमें एचसीए पाया जाता है जो हाइपोकोलेस्ट्रॉलैमिक एजेंट की तरह काम करता है। ये कैलोरीज को फैट में बदलने वाले एंजाइम्स की क्रियाशीलता को कम करता है जो वजन कम करने में बहुत फायदेमंद है।
3. यह दस्त होने पर लाभदायक है।
4. कोकम का सेवन न्यूरोनल विकास की क्रिया की मदद से दिमाग में सेकारात्मक प्रभावों को भरता है। साथ ही ये फ्री रैडीकल्स को निष्क्रिय करके दिमाग को डेमेज होने से रोकता है।
5. कोकम एंटीऑक्सीडेंट और एंटी इनफ्लेमेटरी एजेंट की तरह काम करके हमारे शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है। कोकम में मौजूद एंटी-कार्सिनोजेनिक तत्व गार्निनॉल, कैसर के प्रतिक्रियाशील आक्सीजन जींस को उत्पादन को कम करता है।
6.) मधुमेह के उपचार के लिए कोकम का उपयोग लाभकारी है।



हरा सेब (Green Apple)

सेबफल में एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होता है। इसमें पाए जाने वाले पॉलीफेनोल और फ्लेवोनोइड्स दिल के स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसके अलावा, यह आपके शरीर के लिए आवश्यक मिनरल्स, और पोटैशियम तत्वों का बेहतरीन स्रोत है। दिन में एक बार सेबफल के ज्यूस को लेने से हृदय के लिए सुचारू रूप से काम करना आसान हो जाता है।

हरे सेब के फायदे

1. सेब में आयरन पाया जाता है। इसके सेवन से ब्लड के अंदर हिमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ जाती है।
2. सेब चेहरे की खूबसूरती को बढ़ाता है।
3. सेब हार्ट के लिए भी काफी फायदेमंद है। हार्ट में oxidation से होने वाली क्षति को कम करता है। यह शरीर के अंदर कॉलेस्ट्रॉल की मात्रा को कंट्रोल करता है।
4. यह वजन घटाने में सहायक है।
5. यह दिमागी कोशिकाओं को स्वस्थ बनाता है और दिमाग के अंदर खून का प्रवाह सही करता है।
6. सेब के अंदर कई प्रकार के विषहर पदार्थ पाए जाते हैं। यह लिवर की गन्दगी को साफ करता है।
7. सेब शरीर के अंदर पाए जाने वाले बैक्टीरिया को खत्म करता है यह इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है।
8. सेब के अंदर विटामिन A पाया जाता है जो आंखों की रोशनी को बढ़ाने में मददगार होता है।



लीची (Lichi)

लीची में कार्बोहाइड्रेट, विटामिन C, विटामिन A और B कॉम्प्लेक्स, पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, लौह जैसे खनिज लवण पाए जाते हैं जो इसे सेहत का खजाना बना देते हैं। लीची खाने से चेहरे पर निखार आता है झुर्रियां खत्म होती हैं। लीची में पाए जाने वाले कैल्शियम, फॉस्फोरस और मैग्नीशियम बच्चों के शारीरिक गठन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

लीची के फायदे

1. लीची में पाए जाने वाला विटामिन C हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में महत्वपूर्ण योगदान देता है।
2. लीची में फाइबर के साथ पेक्टिन (Pectin) भी मौजूद रहता है जो स्वस्थ मल त्याग (Bowel Movement) में मदद करता है। यह हमारे पाचन तंत्र को स्वस्थ बनाए रखता है।
3. लीची का सेवन हड्डियों को मजबूत बनाता है।
4. लीची में तांबा की उच्च मात्रा होती है जो शरीर में रक्त परिसंचरण को बढ़ावा देने में मदद करता है।
5. लीची में पर्याप्त मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट मौजूद रहते हैं। ये एंटीऑक्सीडेंट शरीर में मौजूद फ्री रेडिकल्स के प्रभाव को कम कर त्वचा को नुकसान पहुंचाने से रोकते हैं।
6. लीची मोतियाबिंद को रोकने में मदद कर सकता है।
7. लीची यौन समस्याओं में सकारात्मक का प्रभाव डालता है।



नींबू (Lemon)

नींबू में A, B और C विटामिनों की भरपूर मात्रा है- विटामिन A अगर एक भाग है तो विटामिन B दो भाग और विटामिन C तीन भाग। इसमें पोटेशियम, लोहा, सोडियम, मैग्नीशियम, तांबा, फास्फोरस और क्लोरीन तत्व भी पाए जाते हैं।

नींबू के फायदे

01. विटामिन C से भरपूर नींबू शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के साथ ही एंटीऑक्सीडेंट का काम भी करता है और कोलेस्ट्रॉल भी कम करता है।
02. नींबू में उपस्थित एंटीऑक्सीडेंट खून को साफ रखने का काम करते हैं।
03. नींबू खाद्य पदार्थों से लोहे के अवशोषण को बढ़ा सकता है, इसलिए यह एनीमिया को रोकने में मदद करता है।
04. नींबू में कई फ्लैवोनॉयड अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं जो कैंसर को रोकने में लाभकारी होते हैं।
05. नींबू में विटामिन C के साथ और बहुत से पोषक तत्व होते हैं जो हमारी आंखों के स्वास्थ्य के लिए उपयुक्त होते हैं।
06. नींबू बालों के विकास के लिए लाभकारी होता है।
07. नींबू में प्राकृतिक एंटीसेप्टिक गुण मौजूद होते हैं जो हमारी त्वचा संबंधी रोगों को कम करने में सहायक होते हैं।
08. नींबू लीवर में पित्त के उत्पादन को बढ़ाता है, जो हानिकारक विषाक्त को दूर करता है। नींबू में उपस्थित विटामिन C शराब के प्रभाव को कम करने में सहायक होता है।



चुकंदर (Beetroot)

चुकंदर खाने के फायदों में मधुमेह पर नियंत्रण भी शामिल है। डायबिटीज के प्राकृतिक इलाज के रूप में आप चुकंदर का सेवन कर सकते हैं। यह एक गुणकारी खाद्य पदार्थ है। रोजाना इसका सेवन करने से रक्त शर्करा संतुलित हो जाती है। डायबिटीज के मरीजों के लिए यह काफी फायदेमंद हो सकता है। चुकंदर, फाइटोकेमिकल्स और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले बायोएक्टिव यौगिक जैसे पॉलीफेनोल्स, फ्लेवीनोइड्स और एंथोकायनिन का एक बड़ा स्रोत है।

चुकंदर के फायदे

1. चुकंदर में सोडियम और वसा कम होती है जो उच्च रक्तचाप को कम करने में सहायता करती है।
2. चुकंदर का नियमित सेवन आपके हृदय को स्वस्थ रखने में आपकी मदद कर सकता है।
3. बीटरूट का नियमित सेवन करने से स्तन और प्रोस्टेट कैंसर को रोका जा सकता है।
4. लीवर को स्वस्थ रखने के लिए चुकंदर का नियमित सेवन लाभकारी होता है।
5. चुकंदर मांसपेशियों को अधिक देर तक ईंधन उपलब्ध कराने का कार्य करता है जिससे ताकत में बढ़ोतरी होती है।
6. यह मस्तिष्क स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है।
7. एनीमिया को दूर करने के लिए चुकंदर सब्जियों की तुलना में सबसे समृद्ध स्रोत में से एक है।



अनार (Pomegranate)

अनार में प्रचुर मात्रा में लाभदायक प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, विटामिन और खनिज पाए जाते हैं। अनार में बढ़ती उम्र के लक्षणों को कम करने का विशेष गुण होता है हर रोज अनार का जूस पीने से चेहरे पर निखार आता है साथ ही ये कील - मुंहासों की समस्या में भी फायदेमंद है इसके अलावा अनार के और भी कई फायदे हैं जिसके बारे में बहुत कम लोगों को ही पता होगा।

अनार के फायदे

1. अनार अर्थराइटिस से मुक्ति पाने के लिए एक प्राकृतिक इलाज (Natural Treatment) के रूप में उपयोगी है। अनार में फ्लेनॉयड नाम का एक एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है जो एंटी इन्फ्लैमेटरी एजेंट के रूप में काम करता है और जोड़ों की सूजन और दर्द को कम करता है।
2. अनार में मौजूद तत्व कैंसर उत्पन्न करने वाली कोशिकाओं को नष्ट कर देता है।
3. अनार प्रोबायोटिक बैक्टीरिया का उत्तेजित करता है जिससे यह संक्रमण से लड़ने में सक्षम होता है।
4. अनार में अधिक मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट मौजूद होता है जो धमनियों में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को रोकता या कम करता है जिससे व्यक्ति में हृदय रोगों की संभावना कम होती है।
5. अनार में भरपूर मात्रा में पॉलीफिनॉल पाया जाता है जो मस्तिष्क को स्वस्थ रखने के साथ ही याद रखने की क्षमता को भी बढ़ाता है।



गोजी बेरी (Goji Berry)



गोजी बेरी को सुपर फूड कहा जाए तो गलत नहीं होगा। इसमें मौजूद पोषक तत्वों ने सभी का ध्यान अपनी ओर खींचा है जिससे देश की सीमा लाँघ कर, स्वास्थ्य जगत में अपनी महत्ता मनवाई है। खूब ठंडे हिमालयी इलाकों में पैदा होने वाला यह गहरा लाल फल भारत में लददाख में पैदा होता है। गोजी बेरी समय से पहले एजिंग को रोकने, प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने, मधुमेह, हृदय रोग और कैंसर जैसे गंभीर रोगों के खिलाफ प्रतिरक्षक बनता है। इसमें बेरीज की अन्य प्रजातियों के मुकाबले, 11 ज्यादा आवश्यक अमीनो एसिड मौजूद होते हैं।

संतरा (Orange)

संतरा एक स्वास्थ्यवर्धक फल है। इसमें प्रचुर मात्रा में विटामिन C पाया जाता है। इसमें लोहा और पोटेशियम भी काफी मात्रा में पाया जाता है। संतरे की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इसमें विद्यमान फ्रक्टोज, डेक्ट्रोज, खनिज एवं विटामिन शरीर में पहुंचते ही ऊर्जा देना प्रारंभ कर देते हैं। संतरे के सेवन से शरीर स्वस्थ रहता है, चुस्ती-फुर्ती बढ़ती है, त्वचा में निखार आता है तथा सौंदर्य में वृद्धि होती है।

संतरा के फायदे

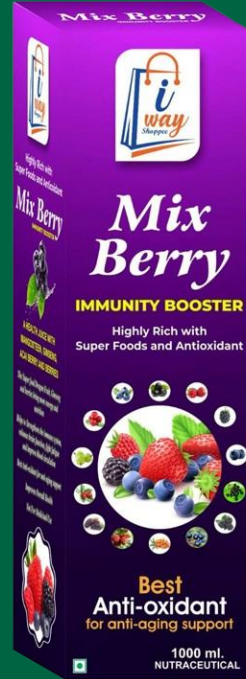
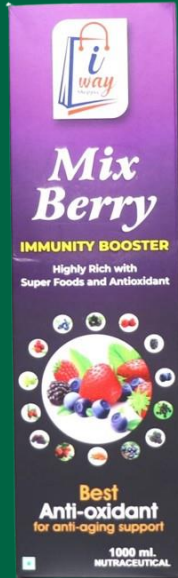
01. संतरे का नियमित सेवन करने से बवासीर की बीमारी में लाभ मिलता है।
02. तेज बुखार में संतरे के रस का सेवन करने से तापमान कम हो जाता है। इसमें उपस्थित साइट्रिक अम्ल मूत्र व गुर्दा रोगों को दूर करता है।
03. पेट में गैस, अपच, जोड़ों का दर्द, उच्च रक्तचाप, गठिया, बेरी - बेरी रोग में भी संतरे का सेवन बहुत कुछ लाभकारी होता है।
04. गर्भवती महिलाओं तथा यकृत रोग से ग्रसित महिलाओं के लिए संतरे का रस बहुत लाभकारी होता है।
05. संतरे के सेवन से चेहरा साफ, सुंदर और कातिमान हो जाता है। कील मुँहासे - झाड़ियों व साँवलापन दूर होता है।
06. संतरे एंटीऑक्सिडेंट और विटामिन C के अच्छे उत्पादक होते हैं, जो कि कैंसर के कीटाणुओं का प्रतिरोध करते हैं।



सी बकथोर्न (Sea Buckthorn)

यह स्पेशल पौधा हिमाचल प्रदेश और उत्तरांचल में पाया जाने वाला औषधि का भंडार है। इस रसीले फल का इतिहास बहुत ही पुराना है। इसका सेवन करने से कई गंभीर बीमारियाँ जैसे कैंसर, डायबिटीज से निजात मिल जाता है। आपको यह बात जानकर हैरानी होगी कि यह दुनिया का ऐसा इकलौता फल है जिसमें ओमेगा 7 फैटी एसिड पाया जाता है। जिस तरह यह फल हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहतर है। उसी तरह इसकी पत्तियाँ भी किसी चीज में कम नहीं हैं।





अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :-

Name _____

Mobile No. _____

