



कच्चे आम के बेशकीमती लाभ इस मौसम में जरूर फायदा उठाएं

गर्मियों में कच्चे और पके आम की भरपूर आवक होती है और इन दोनों के अपने अलग फायदे हैं। कच्चे आम की घटनी हो या पना, गर्मी के मौसम में स्वाद और सेहत दोनों के लिए बेहद लाभदायक है। जानिए कच्चे आम यानि कैरी के यह 7 बेहतरीन फायदे।

- कच्चे आम का प्रयोग सिर्फ भोजन को स्वास्थ बनाने के लिए ही नहीं बल्कि स्वस्थ रहने के लिए भी किया जा सकता है। कच्चे आम के सेवन से रक्त संबंधी विकारों से बचा जा सकता है।
- अगर आपको एसिडिटी, गैस या अपच जैसी समस्या हो ही हैं, तो कच्चे आम का सेवन आपके लिए काफ़ी लाभदायक होगा। यह कज़ और पेट के सभी विकारों से निपटने में आपकी मदद करेगा।
- ऊर्ती आम या फिर जी मरवाने की समस्या में कच्चे आम का काले नमक के साथ सेवन करना आपको निजात दिला सकता है। उच्छ ही दें में वह आपको सामान्य महसूस करने में मदद करेगा।
- कच्चे आम का नियमित सेवन करने के बावजूद रखने के लिए वह लगता है। अगर आप गर्मियों में भिंडी खाते हैं तो आपका इयुनिटी सिस्टम बेहतर होता है, भिंडी खाने से शरीर को ज्यादातर बीमारियों से लड़ने के लिए मजबूती मिलती है तथा आपकी बॉडी आसानी से वायरल इंफेशन से लड़ सकती है। यह इयुनिटी बूरूत करती है। लेडी फिंगर कही जाने वाली यह हरी सब्जी खास तौर पर यह बच्चों को अधिक पसंद आती है।
- पांचन तंत्र - भिंडी फाइबर से भरपूर सब्जी है। इसमें मौजूद लसलसा फाइबर पाचन तंत्र के लिए बेहद फायदेमंद होता है। इससे पैटे फूलना, कज़, दर्द और गैस जैसी समस्याएं नहीं होती हैं।
- हृदय - भिंडी आपके दिल को भी स्वस्थ रखती है। इसमें जैविक फाइबर को अपनी डेली रसायनिक मूलता देती है। इसके लिए भिंडी एक बहुत अच्छी खासी मात्रा में खाना चाहिए। इसके लिए भिंडी का उपजे मुखूत कणों को समाप्त करने



आर्थराइटिस पेन का गठिया का दर्द भी कहा जाता है। जिसे कन करने के लिए कुछ चीजों का सेवन करना चाहिए। शोथों में इन फूड्स को दर्द और इंफ्लामेशन से छुटकारा दिलाने वाला पाया गया है।

बुडापे के साथ जोड़ों का दर्द भी आना आम बहुत है। इस रोग को गठिया या आर्थराइटिस भी कहा जाता है। उम्र के साथ घुटनों, कोहनी आदि हड्डी के जोड़ों की मूस्मेंट कम होने लगती है और इंफ्लामेशन बढ़ने लगती है। जिसकी वजह से सूजन, दर्द, अकड़न जैसे लक्षण दिखने लगते हैं। इस बीमारी में कुछ एटी-इंफ्लामेटरी फूड्स रामबाण साबित हो सकते हैं। इन खाद्य पदार्थों में दर्द को कम करने वाली शक्ति होती है। इसलिए घर के बड़े-बुजु़ों को इन चीजों का सेवन जरूर करवाए।

सेब है गठिया का इलाज

सेब खाकर गठिया के दर्द से राहत पार्द जा सकती है। क्योंकि, इसे मोटापे से आई सूजन व इंफ्लामेशन को कम करने में मददगार देखा गया है। जिससे मोटापे के शिकार लोगों में जोड़ों के दर्द में भी कमी देखी गई।

खाने में अच्छी तरह डालें अदरक और हल्दी

अदरक और हल्दी को आयुर्वेद में कई रोगों की दवा माना जाता है। क्योंकि यह एटी-इंफ्लामेटरी गुणों का भंडार है। इन्हें ओषधि या भोजन के रूप में लेने पर दर्द, सूजन आदि लक्षणों से राहत पाई जा सकती है।

गठिया का दर्द सोख लेती हैं ये चीजें, जड़ से खत्म होंगी दर्दनाक तकलीफ



मशरूम है लाभदायक

मशरूम के अंदर फैनोलिक, इंडोलिक, मायकोस्टेरोइड्स, फैटी एसिड, कैरोटोनोइड्स, विटामिन और बायोमेटल जैसे कई सारे एटी-

स्ट्रॉबेरी, क्रैनबेरी, ब्लैकबेरी

सभी बेरीज में विटामिन सी और अन्य एटीऑक्सीडेंट्स की भरमार होती है।

आर्थराइटिस फाउंडेशन के मुताबिक, इनमें गठिया से लड़ने वाले गुण होते हैं।

मशरूम है लाभदायक

मशरूम के अंदर फैनोलिक, इंडोलिक, मायकोस्टेरोइड्स, फैटी एसिड, कैरोटोनोइड्स, विटामिन और बायोमेटल जैसे कई सारे एटी-

इंफ्लामेटरी कंपांड छोड़ते हैं। यह सभी तत्व आर्थराइटिस के लड़ने वाले गुण होते हैं।

अनार खाने के फायदे

अनार के अंदर टैनिन काफ़ी मात्रा में होते हैं।

इनमें एटी-इंफ्लामेटरी गुण पाए जाते हैं। जो घुटनों के दर्द से राहत दिलाने में मदद करते हैं। इसलिए गठिया के मरीजों के लिए इसका सेवन फायदेमंद माना जाता है।

सेब है गठिया का इलाज

सेब खाकर गठिया के दर्द से राहत पार्द जा सकती है। क्योंकि, इसे मोटापे से आई सूजन व इंफ्लामेशन को कम करने में मददगार देखा गया है। जिससे मोटापे के शिकार लोगों में जोड़ों के दर्द में भी कमी देखी गई।

खाने में अच्छी तरह डालें अदरक और हल्दी

अदरक और हल्दी को आयुर्वेद में कई रोगों की दवा माना जाता है। क्योंकि यह एटी-

इंफ्लामेटरी गुणों का भंडार है। इन्हें ओषधि या भोजन के रूप में लेने पर दर्द, सूजन आदि लक्षणों से राहत पाई जा सकती है।

मशरूम है लाभदायक

मशरूम के अंदर फैनोलिक, इंडोलिक, मायकोस्टेरोइड्स, फैटी एसिड, कैरोटोनोइड्स, विटामिन और बायोमेटल जैसे कई सारे एटी-

इंफ्लामेटरी कंपांड छोड़ते हैं। यह सभी तत्व आर्थराइटिस के लड़ने वाले गुण होते हैं।

अनार खाने के फायदे

अनार के अंदर टैनिन काफ़ी मात्रा में होते हैं।

इनमें एटी-इंफ्लामेटरी गुण पाए जाते हैं। जो घुटनों के दर्द से राहत दिलाने में मदद करते हैं। इसलिए गठिया के मरीजों के लिए इसका सेवन फायदेमंद माना जाता है।

मशरूम है लाभदायक

मशरूम के अंदर फैनोलिक, इंडोलिक, मायकोस्टेरोइड्स, फैटी एसिड, कैरोटोनोइड्स, विटामिन और बायोमेटल जैसे कई सारे एटी-

इंफ्लामेटरी कंपांड छोड़ते हैं। यह सभी तत्व आर्थराइटिस के लड़ने वाले गुण होते हैं।

अनार खाने के फायदे

अनार के अंदर टैनिन काफ़ी मात्रा में होते हैं।

इनमें एटी-इंफ्लामेटरी गुण पाए जाते हैं। जो घुटनों के दर्द से राहत दिलाने में मदद करते हैं। इसलिए गठिया के मरीजों के लिए इसका सेवन फायदेमंद माना जाता है।

मशरूम है लाभदायक

मशरूम के अंदर फैनोलिक, इंडोलिक, मायकोस्टेरोइड्स, फैटी एसिड, कैरोटोनोइड्स, विटामिन और बायोमेटल जैसे कई सारे एटी-

इंफ्लामेटरी कंपांड छोड़ते हैं। यह सभी तत्व आर्थराइटिस के लड़ने वाले गुण होते हैं।

अनार खाने के फायदे

अनार के अंदर टैनिन काफ़ी मात्रा में होते हैं।

इनमें एटी-इंफ्लामेटरी गुण पाए जाते हैं। जो घुटनों के दर्द से राहत दिलाने में मदद करते हैं। इसलिए गठिया के मरीजों के लिए इसका सेवन फायदेमंद माना जाता है।

मशरूम है लाभदायक

मशरूम के अंदर फैनोलिक, इंडोलिक, मायकोस्टेरोइड्स, फैटी एसिड, कैरोटोनोइड्स, विटामिन और बायोमेटल जैसे कई सारे एटी-

इंफ्लामेटरी कंपांड छोड़ते हैं। यह सभी तत्व आर्थराइटिस के लड़ने वाले गुण होते हैं।

अनार खाने के फायदे

अनार के अंदर टैनिन काफ़ी मात्रा में होते हैं।

इनमें एटी-इंफ्लामेटरी गुण पाए जाते हैं। जो घुटनों के दर्द से राहत दिलाने में मदद करते हैं। इसलिए गठिया के मरीजों के लिए इसका सेवन फायदेमंद माना जाता है।

मशरूम है लाभदायक

मशरूम के अंदर फैनोलिक, इंडोलिक, मायकोस्टेरोइड्स, फैटी एसिड, कैरोटोनोइड्स, विटामिन और बायोमेटल जैसे कई सारे एटी-

इंफ्लामेटरी कंपांड छोड़ते हैं। यह सभी तत्व आर्थराइटिस के लड़ने वाले गुण होते हैं।

अनार खाने के फायदे

अनार के अंदर टैनिन काफ़ी म

