

क्या आप जानते हैं ?

अलसी वास्तव में गुणों की खान है। यह बात दीगर हैं कि लोग इसके प्रति अधिक सजग नहीं होते। अलसी का नियमित सेवन हमें कई प्रकार के रोगों से छुटकारा दिला सकता है। अलसी में ओमेगा 3 फैटी एसिड होता है, जो हमें कई रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है। ओमेगा 3 हमारे शरीर के अंदर नहीं बनता इसे भोजन द्वारा ही ग्रहण किया जा सकता है।

शाकाहारियों के लिए अलसी **ओमेगा-3 फैटी एसिड** का इससे अच्छा और कोई स्रोत नहीं है। मांसाहारियों को तो यह मछली से मिल जाता है। अगर आप स्वयं को निरोग और चुस्त-दुरुस्त रखना चाहते हैं, तो रोज कम से कम एक दो चम्मच अलसी को अपने आहार में शामिल करिए।



अलसी के फायदे

- ✓ अलसी शरीर को ऊर्जा व स्फूर्ति प्रदान करती है।
- ✓ कैंसररोधी हार्मोन्स की सक्रियता बढ़ाती है।
- ✓ रक्त में शर्करा तथा कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करती है।
- ✓ जोड़ों के दर्द में राहत दिलाती है।
- ✓ पेट साफ रखने का घरेलू व आसान नुस्खा है।
- ✓ हृदय संबंधी रोगों के खतरे को कम करती है।
- ✓ लीवर को स्वस्थ रखती है।
- ✓ हाई ब्लड प्रेशर कंट्रोल करती है।
- ✓ त्वचा को स्वस्थ रखता है एवं सूखापन दूर कर एग्जिमा आदि से बचाती है।
- ✓ यह शरीर में अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाती है और खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करती है।
- ✓ इसका नियमित सेवन रजोनिवृत्ति संबंधी परेशानियां दूर करता है।

Available in both 500mg



Nutra Care Medilife Sciences Pvt Ltd.

Verma Complex, Daklor,
Rampur Busher, Shimla – 172001
Himachal Pradesh _____ .
Info@nutracare.com

संपर्क करें।

