ஆரோக்கிய செய்தி

தாமரையின் மருத்துவ பயன்

தாமரை தண்டு:

1. நோய்எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கவும்:

புரதம், நார்ச்சத்து, கார்போஹைட்ரேட்டுகள், பொட்டாசியம், மெக்னீசியம், கால்சியம், வைட்டமின்கள் (பி,சி, ஏ, மற்றும் இ) மற்றும் தாதுக்களால் நிரம்பியுள்ளது.

2. இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்:

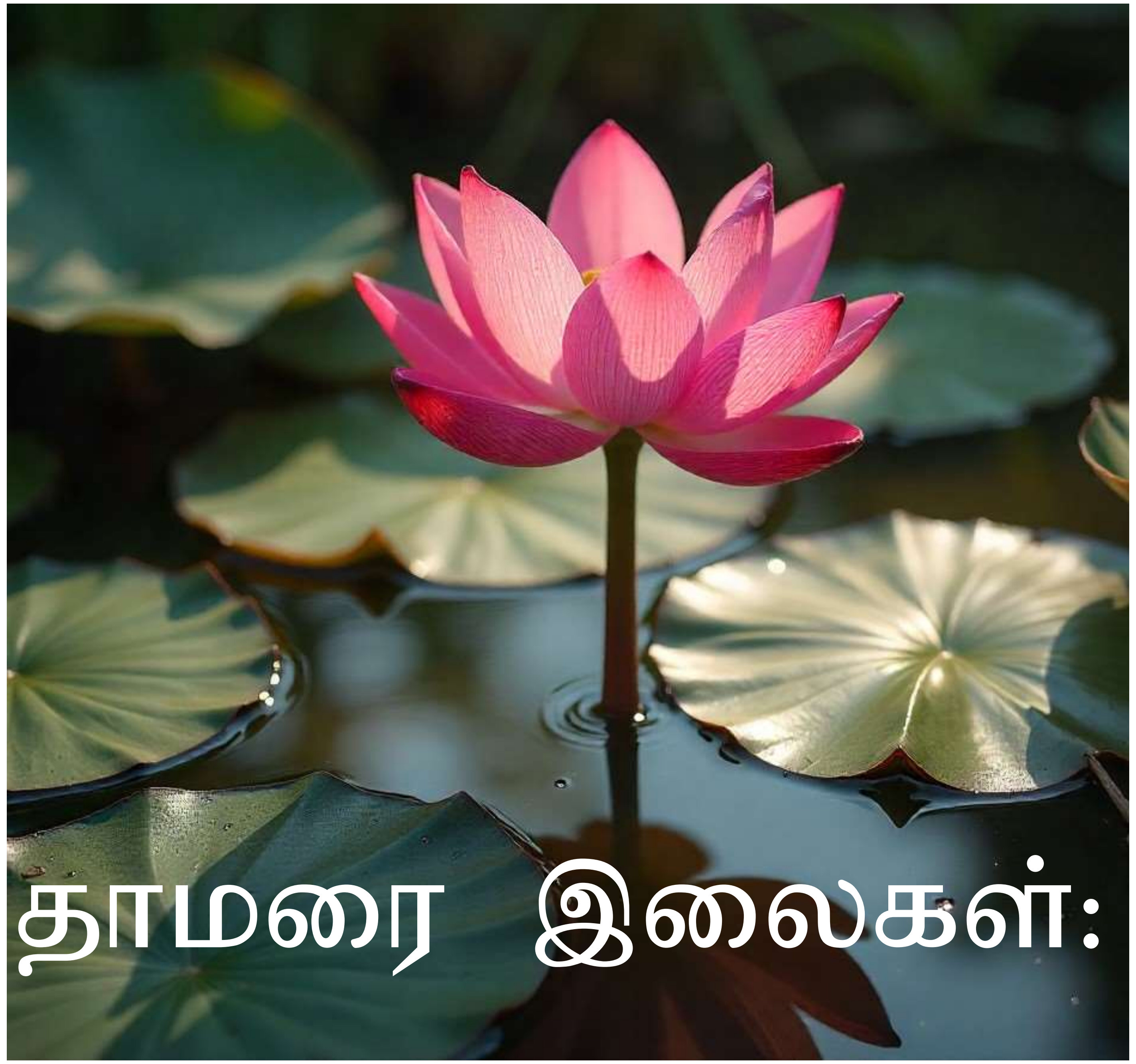
குறைந்த சோடியம் மற்றும் அதிக மெக்னீசியம் உள்ளதால், உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. மேலும், அதன் உயர் நார்ச்சத்து “கெட்ட” கொழுப்பைக் குறைக்கிறது.

3. இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்தும்:

குறைந்தகிளைசெமிக் குறியீட்டைக் கொண்டுள்ளதால், இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது, குறிப்பாக நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

4. சருமஆரோக்கியம் மற்றும் வயதான தோற்றத்தைக் குறைக்கும்:

அன்டிஅக்ஸிடன்ட்கள் மற்றும் ஒரு எதிர்ப்பு நொதியைக் கொண்டுள்ளன, இது சேதமடைந்த புரதங்களைச் சரிசெய்து, சருமத்தை வயதான தோற்றத்தில் இருந்து பாதுகாக்கிறது. சருமத்திற்க ஈரப்பதமூட்டி, சருமத்தை மிருதவாகவும் பளபளப்பாகவும் வைத்திருக்க உதவகிறது.



5. பெண்களின் நலனை மேம்படுத்தும்:

அதிகப்படியான மாதவிடாய் இரத்தப்போக்கு மற்றும் பிற இரத்தப்போக்கு பிரச்சனைகளை சரிசெய்யப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

6. செரிமானத்தை மேம்படுத்தும்:

அதிக நார்ச்சத்து உள்ளடக்கமானது செரிமானத்தை ஒழுங்குபடுத்தி, குடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது.

7. மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து, தூக்கத்தை மேம்படுத்தும்:

மக்கானாவில் உள்ள சில கலவைகள் மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து, மன அமைதியை ஊக்குவித்து, தூக்கமின்மையை சரிசெய்து, ஆழ்ந்த தூக்கத்திற்கு உதவுகின்றன. தூக்கத்தின் தரத்தை மேம்படுத்தும் என்று சில ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

8. எடை மேலாண்மை:

புரதச்சத்து நிறைந்ததாலும்,குறைந்த கொழுப்புச்சத்து கொண்டதாலும் எடையைக் குறைக்க உதவுகிறது. எடை குறைப்பிற்கு உதவும் மிக சிறந்த உணவு.

தாமரைச் செடியின் ஒவ்வொரு
பாகமும் நமப் முடியாத ஆரோக்கிய
நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது. அதன்
வேர் முதல் இதழ்கள் வரை,
நல்வாழ்வை மேம்படுத்தும்
ஊட்டச்சத்துக்களால் நிரம்பியுள்ளது.