

- ১। গ্যাষ্ট্ৰো ইনটেষ্টাইনাল ব্যৱস্থাৰ কাৰ্যক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে।
- ২। কোষ্ঠ্যকাঠিন্য দূৰ কৰে।
- ৩। যৌন ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে আৰু গৰ্ভধাৰণ প্ৰক্ৰিয়া সক্ৰিয় কৰে।
- ৪। উচ্চ ৰক্তচাপ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে আৰু ডায়েবেটিচৰ পৰা ৰক্ষা কৰে।
- ৫। শুক্ৰশয়ৰ বাবে যথেষ্ট উপকাৰী আৰু পুৰুষৰ জনন ক্ষমতা আৰু কাম শক্তিৰ উন্নতি ঘটায়।
- ৬। শৰীৰৰ ওজন কমোৱাত সহায় কৰে আৰু প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে।
- ৭। বাৰ্ষিক্যজনিত লক্ষণ কমায় আৰু শৰীৰক সতেজ ৰাখে।
- ৮। শৰীৰৰ কলেষ্টৰল কমায়।
- ৯। হাড়ৰ শক্তি বঢ়ায় আৰু নতুন অস্থিকলা গঠনত সহায় কৰে।
- ১০। শৰীৰৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে।
- ১১। অতি শক্তিশালী অ্যান্টি অক্সিডেণ্ট (বিজাৰক)।
- ১২। মেনোপজনিত সমস্যাৰ পৰা মুক্তি দিয়ে আৰু মহিলাৰ যৌন অৱস্থাৰ উন্নতি ঘটায়।
- ১৩। হাৰ্টৰ সমস্যাৰ পৰা মুক্তি দিয়াৰ লগতে ৰক্ত সংবহনত সহায় কৰে।
- ১৪। স্মৃতিশক্তি, মনোসংযোগ বঢ়ায় আৰু মস্তিষ্কৰ কোষ উজ্জীৱিত কৰে।
- ১৫। জ্বলন-পোষণ, বিষ, ঘাঁ (ইনফ্লেমেচন) ইত্যাদি নাইকিয়া কৰে।
- ১৬। ভিটামিন E, C আৰু ওমেগা 3, 6, 7, 9 ফ্যাটি এচিডেৰে ভৰপূৰ।
- ১৭। শৰীৰত অক্সিজেনৰ পৰিমাণ বঢ়ায় আৰু ইয়াৰ মাত্ৰা বজাই ৰাখে।
- ১৮। আলজাইমাৰ, গাঁঠিৰ বিষ, গ্ৰন্থিবাত আৰু লিভাৰৰ সমস্যাৰ পৰা মুক্তি দিয়ে।
- ১৯। ৰক্ত সংবহনত সহায় কৰে আৰু শৰীৰৰ কোষ সুস্থ ৰাখে।
- ২০। শৰীৰত হিষ্টামাইন তৈয়াৰ কৰাৰ ফলত এলার্জি, জ্বলন-পোষণ ইত্যাদিৰ পৰা সকাহ দিয়ে।
- ২১। অনিদ্ৰা, হাপানী ৰোগ, ছপিং কাহৰ পৰা ৰক্ষা কৰে।
- ২২। ছালৰ আদ্ৰতা বজাই ৰাখে আৰু উজ্জ্বলতা বঢ়াই তোলে।
- ২৩। শৰীৰক পুনঃ যৌৱন লাভ কৰাত সহায় কৰে আৰু সতেজতা বৃদ্ধি কৰে।
- ২৪। কপাৰ, ম্যাঙ্গানীজ, ম্যাগনোচিয়াম সমৃদ্ধ হোৱা বাবে হৃদস্পন্দন আৰু ৰক্তচাপ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে।



স্বাস্থ্য ভালে ৰখাৰ বাবে
চমৎকাৰী সঞ্জীৱনী ঔষধ



আপোনাৰ স্বাস্থ্য ভালে ৰখাৰ বাবে



এই ব্যস্ত পৃথিবীত আমি প্রত্যেকেই কর্ম কৰি আছে উপাৰ্জন বৃদ্ধিৰ বাবে জীৱনটো উপভোগ কৰিবলৈ। কিন্তু মাত্ৰ কিছু সংখ্যক মানুহে তেওঁলোকৰ জীৱন উপভোগ কৰিব পাৰিছে কাৰণ তেওঁলোক সবল আৰু স্বাস্থ্যৱান। বাকী অন্যান্য প্ৰায় ভাগ লোকেই আজীৱন কৰ্মব্যস্ত থাকি বিভিন্ন ৰোগত ভুগি চিকিৎসাৰ কাৰণে হাবাথুৰি খাব লগা হৈছে। আজিকালি প্ৰায়ে আমি দেখি আহিছো যে অতি কম বয়সৰ পৰাই ভুগিব লগা হৈছে বিভিন্ন গুৰুতৰ ৰোগত। যেনে - কেম্পাৰ, ডায়েবেটিচ, হাৰ্টৰ সমস্যা, কিডনিৰ সমস্যা, গাঁঠিৰ বিষ ইত্যাদি আৰু বহুতো। এতিয়া প্ৰশ্ন হৈছে কেনেকৈ, এইবোৰ সমস্যাৰ পৰা মুক্তি পাব পাৰি।

অফুৰন্ত কৰ্মশক্তি, উন্নত মানসিক একাগ্ৰতা, আকৰ্ষণীয় সু-স্বাস্থ্য আৰু নিৰোগী হৈ থকাৰ বাবে এক চমৎকাৰ অনুভূতি এইটোৱেই হ'ল **বেনিফিট্‌চ প্লাচ**ৰ মূল মন্ত্ৰ তথা মহৎ উদ্দেশ্য। **বেনিফিট্‌চ প্লাচ** এক পুষ্টিৰ আহাৰ আৰু একমাত্ৰ মাল্টি ভিটামিনেই নহয়, এই বিশাল পুষ্টিৰ পৰিপূৰক খাদ্যৰ জগতত **বেনিফিট্‌চ প্লাচ** হৈছে একমাত্ৰ উত্তৰ য'ত এটি বটলতে (৬০০+ বেমাৰৰ স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় সমস্যাৰ সমাধান আছে লগতে শক্তি যোগান ধৰা, ওজন নিয়ন্ত্ৰণ কৰা আৰু প্ৰতিৰোধ ব্যৱস্থাৰ কাৰ্যকাৰিতা বৃদ্ধি কৰা ইত্যাদি। নোনী, চীয়া ব্ৰেকথন, ম্যাঙ্গোষ্টিন, মাকাৰুট, গোজী বেৰী, শিলাজীত, অক্কাই বেৰী, জ্ঞানোডাৰ্মা লুইচিডায়াম, ছিগৰু, ব্ল্যাক কুৰাণ্ট এই ১০ বিধ অসাধাৰণ উপাদান আৰু সূত্ৰৰ দ্বাৰা **বেনিফিট্‌চ প্লাচ** তৈয়াৰ কৰা হৈছে বাস্তৱিকতে এই বিশাল পোষ্টিৰ জগতত এই অনবদ্য সৃষ্টি। শাৰীৰিক, মানসিকভাৱে উজ্জীৱিত অতুলনীয় সু-স্বাস্থ্য পাবলৈ **বেনিফিট্‌চ প্লাচ** হৈছে এক সহজ উত্তৰ কাৰণ **বেনিফিট্‌চ প্লাচ** ১০০% ওৱাটাৰ চলুভল প্ৰডাক্ট।

নোনী ফলক আয়ুৰ্বেদিক সমাজত নতুনকৈ পৰিচয় কৰি দিয়াৰ প্ৰয়োজন নাই কাৰণ নোনী ফলৰ বিষয়ে সকলোৱে জানে। এইবিধ এনেকোৱা ফল য'ত আমি ১০০ তকৈ অধিক পোষক তত্ত্ব পোওঁ। বৈজ্ঞানিক সকলৰ মতে এইবিধ ফল ব্যৱহাৰ কৰি আমি বহুতো বেমাৰৰ পৰা হাত সাৰি থাকিব পাৰো। নোনী ফলে আমাৰ শৰীৰৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে। পুৰুষৰ জনন ক্ষমতা আৰু কামশক্তিৰ উন্নতি ঘটায়। স্ত্ৰীসকল গৰ্ভধাৰণ আৰু মাহেকীয়া সমস্যা দূৰ কৰে। কেম্পাৰ বেমাৰ ভাল হোৱাত সহায় কৰে। টুয়মাৰৰ কোষবোৰক সমাপ্ত কৰি লাল ৰক্ত কোষবোৰক নিৰ্মাণ কৰাত সহায় কৰে।



সীৰকাৰ্থোন এই সোৱাদ ভৰা ফলবিধৰ ইতিহাস বহুত পুৰণা হয়। এই ফলবিধ ঔষধি গুণেৰে ভৰপূৰ। এই ফলবিধ ব্যৱহাৰ কৰি আমি বহুতো বেমাৰৰ পৰা হাত সাৰি থাকিব পাৰো। যেনে - কেম্পাৰ, ডায়েবেটিচৰ নিচিনা বেমাৰৰ পৰা হাত সাৰি থকাত সহায় কৰে। এইবিধেই একমাত্ৰ এনেকোৱা ফল য'ত অমেগা ৩, ৬, ৭, ৯ ফেটা এচিড পোৱা যায়। বৈজ্ঞানিক সকলে গৱেষণা কৰি ইয়াত সঞ্জীৱনী গুণ পোৱা দেখা গৈছে। ৮০ শতিকাত এইবিধ ফল ৰুছ দেশৰ বৈজ্ঞানিক সকল যেতিয়া (অস্তৰিক্স) Spec ত গৈছিলে তেখেত সকলে এইবিধ ফল খাদ্য হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰিছিল। এইবিধ ফল ভাৰতীয় সৈনিক সকলকো খাদ্যত ব্যৱহাৰ কৰা হৈছিল।

ম্যাঙ্গোষ্টিনত দেখা গৈছে যে অইন ফলৰ তুলনাত ম্যাঙ্গোষ্টিনে ২০-৩০ গুণ অধিক ফ্লি-ৰেডিকেল (মুক্ত মূলক) নিষ্ক্ৰীয় কৰিব পাৰে। ম্যাঙ্গোষ্টিনত ভিটামিন চি যথেষ্ট পোৱা যায়। প্ৰতি ১০০ গ্ৰামত নিত্য প্ৰয়োজনীয় (আৰ. ডি.এ) ৰচ শতাংশলৈকে ভিটামিন চি পোৱা যায়। ভিটামিন চি হৈছে এটি শক্তিশালী দ্ৰৱনীয় বিজাৰক। ম্যাঙ্গোষ্টিনে প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা শক্তিশালী কৰে, গাঁঠি আৰু মজ্জা (কাৰ্টিলেজ) উপযুক্ত কৰি ৰাখে, শ্বাসতন্ত্ৰৰ অৱস্থাৰ উন্নতি ঘটায় আৰু এটি সুস্থ সবল নিৰোগী স্বাস্থ্য আমি ধৰি ৰাখিব পাৰো। ইয়াত 'জ্যান্থোনচ' নামৰ এবিধ অসাধাৰণ শক্তিশালী অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট পোৱা যায়। জ্যান্থোনচত থকা ফাইট। নিউট্ৰিয়েণ্টে শৰীৰৰ বিভিন্ন ৰোগৰ কাৰণে কাম কৰে (বিষ উপশম কৰা 'এলাৰ্জি' সংক্ৰামক ৰোগ, কেম্পাৰৰ কোষ সমূহ ধ্বংস কৰিব পাৰে।



মাকাৰুট প্ৰাচীনকালৰ পৰাই যৌনশক্তিৰ্বৰ্দ্ধক খাদ্য হিচাপে ব্যৱহাৰ হৈ আহিছে। ই শৰীৰৰ কাৰ্যক্ষমতা আৰু শক্তি বঢ়ায়। মাকাৰুট পাউদাৰ অতি পুষ্টিকাৰক য'ত বিভিন্ন ধৰণৰ ভিটামিন আৰু মিনাৰেল প্ৰচুৰ পৰিমাণে পোৱা যায়।

গোজী বেৰীক আমি ফলৰ ৰজা বুলি কলেও ভুল কোৱা নহ'ব। গোজী বেৰী অন্যান্য বনৌষধিৰ তুলনাত ইয়াত ৰৰ প্ৰকাৰতকৈও বেছি অমীনো এচিডৰ গুণ পোৱা যায়। গোজী বেৰীত প্ৰচুৰ পৰিমাণে এণ্টি অক্সিডেন্ট গুণ থকাৰ বাবে, ডায়েবেটিচ, হাৰ্টৰ সমস্যা, কেম্পাৰ, কিডনীৰ সমস্যা এনেকোৱা ধৰণৰ বেমাৰৰ পৰা হাত সাৰি থকাত সহায় কৰে। আৰু ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে।



শিলাজীত আয়ুৰ্বেদৰ মতে শিলাজীতৰ ভিতৰত ৮৪ প্ৰকাৰৰ পুষ্টিৰ আহাৰ পোৱা যায়। এইবিধ কিছুমান শিলৰ মাজত পোৱা যায়। এইবিধ বনৌষধি আমি সদায় ব্যৱহাৰ কৰিলে শৰীৰত তেজ উৎপন্ন হোৱাত সহায় কৰে, হাৰ্টৰ সমস্যা দূৰ হয়, মূৰৰ বিষ, হাত-ভৰিৰ বিষ, ডায়েবেটিচ তেজ চলাচল আদি বিভিন্ন বেমাৰৰ পৰা আমি হাত সাৰি থাকিব পাৰো, সপ্নদোষ, যৌনশক্তি বৃদ্ধি, শাৰীৰিক দুৰ্বলতা আদি সমস্যাৰ পৰা হাত সাৰি থাকিব পাৰি আৰু দাম্পত্য জীৱন সুখৰ হয়।

অক্কাই বেৰীত প্ৰটিন, অমেগা ৩, ৬ আৰু ৯ ভিটামিন এ.সী.ই. বী ১ বী ২ বী ৩ প্ৰচুৰ পৰিমাণে পোৱা যায়। এই বিধ ফল আমি সদায় ব্যৱহাৰ কৰিলে ছাল, ছুলি, ওজন, হাৰ্ট, কলেষ্ট্ৰল আদি সমস্যাৰ পৰা হাত সাৰি থাকিব পাৰি। কেম্পাৰৰ পাচন তন্ত্ৰ চাফা কৰাত সহায় কৰে। হাৰ্টৰ সমস্যা দূৰ হয়। যৌনশক্তি বঢ়ায়। মানসিক চাপৰ পৰা মুক্ত হোৱাত সহায় কৰে।



জ্ঞানোডাৰ্মা লুইডিয়াম মাছৰমাটি খুবাই শক্তিশালী অ্যান্টি অক্সিডেন্ট (বিজাৰক) যিয়ে আমাৰ শৰীৰটোক ফ্ৰি-ৰেডিকেল প্ৰভাৱিত ক্ষতিকাৰক সূৰ্য্যৰ ৰশ্মি, ৰাসায়নিক পদাৰ্থ আৰু প্ৰদূষণৰ কু-প্ৰভাৱৰ পৰা ৰক্ষা কৰে। জ্ঞানোডাৰ্মা সেইসকললোকৰ বাবে খুবাই উপকাৰী যাৰ হাপানী ৰোগ আছে আৰু শ্বাস প্ৰশ্বাসৰ কষ্টত ভুগিছে।

মৰিংগা (ছিগৰু) ৰ ইতিহাস ৪০০০ বছৰ পুৰণি, প্ৰাচীন সভ্যতাই ইয়াৰ ব্যৱহাৰ কৰিছিল এনিমিয়া, গাঁঠিৰ বিষ, কৌষ্ঠকাঠিন্য ইত্যাদি ৰোগৰ চিকিৎসাৰ বাবে। ছিগৰু সম্বন্ধে আচৰিত কথাটো হ'ল এই যে ই প্ৰচুৰ পুষ্টিকাৰক আৰু ঔষধীয় গুণেৰে ভৰপূৰ। ইয়াৰ অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট (বিজাৰক) ক্ষমতাৰ বাবে ই বহুত প্ৰভাৱশালী। ইয়াৰ উপৰিও ছিগৰুৱে দৃষ্টিশক্তি, হজমশক্তি বৃদ্ধি, শ্বাস-প্ৰশ্বাস জনিত সমস্যা আৰু টক্সিন আঁতৰ কৰাত সহায় কৰে।



ব্ল্যাক কুৰাণ্ট ফলটি কলা কিচমিচ নামেৰে প্ৰচলিত ই বিভিন্ন ৰোগৰ বাবে অতি উপকাৰী, যেনে - আলজাইমাৰ প্ৰতিৰোধ কৰা, আৰ্থাৰাইটিচ, গ্ৰন্থিৰ বাত, লিভাৰৰ সমস্যা, মেনোপজ, মাহেকীয়াৰ সময়ত হোৱা বিষ উপশম কৰা আৰু ডায়েৰীয়াৰ পৰা মুক্তি দিয়ে।

