



“Experience wellness like never before”

Product Catalogue



www.benefitswellness.in

BenefitsTM Plus

বেনিফিটস্ প্লাস:

"অনুকূল স্বাস্থ্যের জন্য আপনার পথ"

বেনিফিটস্ প্লাসে, আমরা আপনার স্বাস্থ্য এবং মঙ্গলকে অর্পিতমাইজ করতে প্রকৃতির শক্তিকে কাজে লাগাচ্ছি। আমাদের অনন্য সূত্র ননি এক্সট্র্যাক্ট, ব্ল্যাককারেন্ট এক্সট্র্যাক্ট, গ্যানোডার্মা লুসিডাম এক্সট্র্যাক্ট, ম্যাঙ্গোস্টিন এক্সট্র্যাক্ট, মরিচঙ্গা এক্সট্র্যাক্ট, অ্যাকাই বেরি এক্সট্র্যাক্ট, সীবাকথর্ন এক্সট্র্যাক্ট, ম্যাকা রুট এক্সট্র্যাক্ট, গোজি বেরি এক্সট্র্যাক্ট এবং পিওর শিলাজিৎয়ের সম্ভাবনাকে ব্যবহার করে আপনার স্বাস্থ্যের সুবিধার একটি পথ প্রদান করতে পারে।

ননি এক্সট্র্যাক্ট: ইমিউন ফাংশন সমর্থন করে, স্বাস্থ্যকর হজমের প্রচার করে এবং সামগ্রিক সুস্থতা বাড়ায়।

Blackcurrant নির্যাস: অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ, এটি অক্সিডেটিভ স্ট্রেস থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করে, মস্তিষ্কের কার্যকারিতা বাড়ায় এবং কার্ডিওভাসকুলার স্বাস্থ্যকে সমর্থন করে।

গ্যানোডার্মা লুসিডাম এক্সট্র্যাক্ট: রেইশি মাশরুম নামেও পরিচিত, এটি ইমিউন সিস্টেমকে শক্তিশালী করে, শিথিলতা প্রচার করে এবং লিভারের স্বাস্থ্যকে সমর্থন করে।

ম্যাঙ্গোস্টিন এক্সট্র্যাক্ট: অ্যান্টিঅক্সিডেন্টগুলির একটি শক্তিশালী উৎস। এটি প্রদাহ কমাতে, একটি স্বাস্থ্যকর বিপাককে সক্রিয় করে এবং উজ্জ্বল ত্বক পেতে সহায়তা করে।

মরিচঙ্গা এক্সট্র্যাক্ট: প্রয়োজনীয় পুষ্টিগুণে ভরপুর, এটি শক্তি সরবরাহ করে, স্বাস্থ্যকর রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে এবং প্রাকৃতিকভাবে ডিটক্সিফিকেশন করে।

Acai বেরি এক্সট্র্যাক্ট: অ্যান্টিঅক্সিডেন্টে ভরপুর। এটি হার্টের স্বাস্থ্যকে সমর্থন করে, শক্তির মাত্রা বাড়ায় এবং সামগ্রিক জীবনীশক্তি বাড়ায়।

সীবাকথর্ন এক্সট্র্যাক্ট: উচ্চ ভিটামিন সি কন্টেন্টের জন্য পরিচিত, এটি স্বাস্থ্যকর ত্বক দেয়, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং হজমের স্বাস্থ্যকে সমর্থন করে।

ম্যাকা রুট এক্সট্র্যাক্ট: একটি প্রাকৃতিক অ্যাডাপ্টোজেন, এটি হরমোনের ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে। শক্তির মাত্রা বাড়ায় এবং প্রজনন ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

গোজি বেরি এক্সট্র্যাক্ট: ইমিউন ফাংশন বাড়ায়, দৃষ্টি শক্তি বাড়ায়, এবং মানসিক স্বচ্ছতা এবং ফোকাস বৃদ্ধি করে।

খাঁটি শিলাজিৎ: "দুর্বলতার ধ্বংসকারী" হিসাবে পরিচিত এটি শক্তি বাড়ায়, জ্ঞানীয় ফাংশন সমর্থন করে এবং সামগ্রিক জীবনীশক্তি বৃদ্ধি করে।

উপরের তথ্যের উৎস বিভিন্ন প্রকাশক

120
capsules



JOINT CARE

Glucosamine, MSM, Sodium Hyaluronate, Vitamin C, Rosehip Extract & Boswellia serrata



বেনিফিটস্ জয়েন্ট কেয়ারের সুবিধা:

এটি হল "জয়েন্ট স্বাস্থ্য এবং গতিশীলতার জন্য চূড়ান্ত সমাধান"।

বেনিফিটস্ জয়েন্ট কেয়ারে রয়েছে গ্লুকোসামিন, মিথাইল সালফোনাইল মিথেন (এমএসএম), সোডিয়াম হ্যালালুরোনট, ভিটামিন সি, রোজশিপ নির্যাস এবং বসওয়েলিয়া সেরাটা সহ উপাদানগুলির একটি অনন্য মিশ্রণ। এই উপাদানগুলি আপনার জয়েন্টগুলির স্বাস্থ্যের জন্য একাধিক সুবিধা প্রদান করতে একসাথে কাজ করে।

GLUCOSAMINE:

এটি হল একটি প্রাকৃতিক যৌগ যা শরীরে পাওয়া যায়। এটি তরুণাঙ্কি সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। এছাড়াও এটি জয়েন্টের ব্যথা এবং আর্থ্রাইটিস দ্বারা সৃষ্ট জয়েন্ট এর শক্ততা কমাতে পারে, এরএটি গতিশীলতা এবং নমনীয়তা উন্নত করতেও সাহায্য করে।

মিথাইল সালফোনাইল মিথেন (এমএসএম):

এটি হল একটি প্রাকৃতিক সালফার যৌগ যা উদ্ভিদে পাওয়া যায় এবং প্রাণীদের মধ্যে পাওয়া যায়। এটি জয়েন্টের ব্যথা এবং ফোলা কমাতে সাহায্য করে বলে বিশ্বাস করা হয়। এবং এটি জয়েন্ট এর নমনীয়তা এবং গতিশীলতা উন্নত করতে সাহায্য করতে পারে।

SODIUM HYALURONATE:

এটি হল একটি প্রাকৃতিক যৌগ যা শরীরে পাওয়া যায়। এটি জয়েন্টগুলোকে ঘা হওয়া থেকে বাঁচাতে সাহায্য করে এবং ঘর্ষণ জনিত আঘাতের হলে সৃষ্ট ঘনত্ব কমাতে সাহায্য করে। এটি জয়েন্ট ফাংশন উন্নত করতে পারে এবং আর্থ্রাইটিস কমাতে পারে। আর্থ্রাইটিস দ্বারা সৃষ্ট জয়েন্টের ব্যথা এবং শক্তভাব কমাতে পারে।

ভিটামিন সি:

এটি হল একটি শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট যা শরীরকে ফ্রি র্যাডিক্যাল এর ক্ষতি থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করে। এটি কোলাজেন সংশ্লেষণে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে, যা স্বাস্থ্যকর জয়েন্টগুলির স্বাস্থ্য রাখার জন্য অপরিহার্য।

রোজশিপ নির্যাস:

এটি অ্যান্টিঅক্সিডেন্টে সমৃদ্ধ এবং এতে প্রদাহ-বিরোধী বৈশিষ্ট্য রয়েছে। এই জয়েন্টের ব্যথা এবং আর্থ্রাইটিস দ্বারা সৃষ্ট শক্তভাব কমাতে সাহায্য করতে পারে এবং এটি জয়েন্ট এর গতিশীলতা উন্নত করতেও সাহায্য করতে পারে।

BOSWELLIA SERRATA:

এটি হল একটি ভেষজ যা যুগ্ম ব্যথা এবং ফোলা নিরাময়ের জন্য শতাব্দী ধরে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। এটিকে চিকিৎসার জন্য করা হচ্ছে। এটি শরীরে প্রদাহের উৎপাদন কমাতে কাজ করে। এটার মধ্যে এমন রাসায়নিক আছে যা জয়েন্টের ব্যথা এবং শক্ত হওয়া কমাতে সাহায্য করতে পারে।

বেনিফিটস্ জয়েন্ট কেয়ার এর উপযোগিতা:

জয়েন্টের স্বাস্থ্য বজায় রাখে এবং জয়েন্ট এর অস্বস্তি ভাব কমায়। এর মধ্যে থাকা কোলাজেন জয়েন্ট এর তরল উৎপাদন করতে সাহায্য করে। ফোলা এবং জয়েন্টের ব্যথা কমায়। জয়েন্টগুলির গতিশীলতা এবং নমনীয়তা উন্নত করে। ভবিষ্যতে জয়েন্টের ক্ষতির হাত থেকে রক্ষা করে।

উপরের তথ্যের উৎস বিভিন্ন প্রকাশক

120 capsules



WEIGHT LOSS SUPPORT

With Garcinia cambogia,
Green Tea, Green Coffee Bean



বেনিফিটস ওয়েট লস সাপোর্টের সুবিধা:

"আপনার ওজন কমানোর লক্ষ্যগুলি অর্জনের প্রাকৃতিক উপায়"।

স্বাভাবিকভাবেই ওজন কমাতে চান? বেনিফিটস ওয়েট লস সাপোর্ট হল ওজন কমানোর পরিপূরক যা গার্সিনিয়া ক্যান্সোজিয়া, গ্রিন টি এবং গ্রিন কফি বিনের শক্তিকে একত্রিত করে।

গার্সিনিয়া ক্যান্সোজিয়া:

Garcinia Cambogia একটি ফল, যাতে হাইড্রোক্সিসিট্রিক অ্যাসিড (HCA), যা ক্ষুধা কমাতে এবং চর্বি বার্ন বাড়াতে সাহায্য করে বলে বিশ্বাস করা হয়। এইচসিএ এনজাইম, সাইট্রেট লাইজকে যা শরীরের চর্বি সঞ্চয় করতে সাহায্য করে এটি ব্লক করে, এইচসিএ শরীরের চর্বি সঞ্চয় করার পরিবর্তে পোড়াতে সাহায্য করতে পারে, যার ফলে ওজন হ্রাস পায়।

সবুজ চা:

সবুজ চায়ে ক্যাটেকিন রয়েছে, যা অ্যান্টিঅক্সিডেন্টযুক্ত যা বিপাক বাড়াতে এবং ওজন কমাতে সাহায্য করতে পারে। ক্যাটেকিনগুলি চর্বি কোষের ভাঙ্গনকে বাড়িয়ে শরীরের চর্বি-বার্ন করার ক্ষমতা বাড়ায় বলে দেখানো হয়েছে। উপরন্তু, সবুজ চা ক্ষুধা কমাতে সাহায্য করতে পারে।

সবুজ কফি বিন:

সবুজ কফি বিনের নির্যাসে ক্লোরোজেনিক অ্যাসিডও রয়েছে, যা শরীরে কার্বোহাইড্রেটের শোষণ কমাতে এবং ওজন কমাতে সাহায্য করে। ক্লোরোজেনিক অ্যাসিড প্রদাহ কমাতে এবং হার্টের স্বাস্থ্যের উন্নতিতেও সাহায্য করতে পারে, এটি ওজন কমানোর পদ্ধতিতে একটি দুর্দান্ত সংযোজন করে তোলে।

বেনিফিটস ওয়েট লস সাপোর্ট এর সুবিধা:

ক্ষুধা দমন এবং ক্ষুধা কমাতে সাহায্য করে।
মেটাবলিজম বাড়ায় এবং চর্বি পোড়াতে সাহায্য করে।
চর্বি জমার জন্য দায়ী এনজাইমকে ব্লক করে।
শরীরে কার্বোহাইড্রেটের শোষণ কমায়।
হার্টের স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে পারে এবং প্রদাহ কমাতে পারে।
সব-প্রাকৃতিক উপাদান দিয়ে তৈরি।

উপরের তথ্যের উৎস বিভিন্ন প্রকাশক

120
capsules



Benefits Nigella pro

ভূমিকা:

কালো জিরা তেল বা কালঞ্জি তেল (এর থেকেই তৈরি বেনিফিটস নিজেলা প্রো) একটি জনপ্রিয় প্রাকৃতিক প্রতিকার যা বহু শতাব্দী ধরে ব্যবহার করা হয়েছে কারণ এর অনেক স্বাস্থ্য উপকারিতা রয়েছে। এটি নাইজেলা স্যাটিভা উদ্ভিদের বীজ থেকে আহরণ করা হয় এবং এটি থাইমোবায়োটিক সমৃদ্ধ, যা প্রদাহ বিরোধী। এর মধ্যে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি বৈশিষ্ট্য রয়েছে। ক্যান্সার প্রতিরোধের গুণ রয়েছে। কালঞ্জি তেলের ক্যাপসুলগুলি আপনার দৈনন্দিন জীবনে সহজেই ব্যবহার করা যায়। এই ব্রোশিঙের আমরা চলুন জেনে নিই বেনিফিটস নাইজেলা প্রো ক্যাপসুল এর স্বাস্থ্যকারী উপকারিতা:

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়:

উপকারিতা NIGELLA PRO ক্যাপসুল আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করতে পারে। গবেষণায় দেখা গেছে, যে Thymoquinone ইমিউন সিস্টেমকে সংশোধন কর পারে, সেটিকে আরও কার্যকরভাবে করতে সাহায্য করে এই কাল জিরের তেল। কালো জিরার তেল প্রদাহকমাতে সাহায্য করতে পারে, যা সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াইয়ে উপকারী হতে পারে।

ত্বকের স্বাস্থ্য ভালো করে:

উপকারিতা NIGELLA PRO অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ, যা আপনার ত্বককে ফ্রি রেডিক্যালসের কারণে ক্ষতির হাত থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করতে পারে। ফ্রি র্যাডিক্যালস অকাল বার্ধক্য, বলিরেখা এবং অন্যান্য ত্বকের সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। এছাড়াও, বেনিফিটস নাইজেলা প্রো পারে আপনার ত্বককে ময়শ্চারাইজ করতে এবং মসৃণ করতে সাহায্য করে। সূক্ষ্ম রেখা এবং বলির উপস্থিতি হ্রাস করে।

প্রদাহ কমায়:

BENEFITS NIGELLA PRO ক্যাপসুলগুলি শরীরের প্রদাহ কমাতে সাহায্য করতে পারে, যার ফলে শরীরের অনেকগুলি সমস্যা দূর হতে পারে। কেননা প্রদাহের জন্যই জয়েন্টে ব্যথা, ফোলাভাব এবং শক্তভাব হতে পারে এবং এটির জন্য হতে পারে হৃদরোগ, ডায়াবেটিস এবং ক্যান্সার সহ অনেক দীর্ঘস্থায়ী রোগের কারণ।

হজমশক্তির উন্নতি ঘটায়:

BENEFITS NIGELLA PRO হজমের উন্নতি করতে এবং কোষ্ঠকাঠিন্যের মতো হজম, ফুলে যাওয়া, এবং গ্যাস সংক্রান্ত সমস্যার লক্ষণগুলি দূর করতে সাহায্য করতে পারে। এটি অন্ত্রে প্রদাহ কমাতেও সাহায্য করতে পারে, যা ইরিটেবল বাওয়েল সিন্ড্রোম (IBS) এবং প্রদাহজনক অন্ত্রের রোগ (IBD) কমাতে সাহায্য করে।

হাটের স্বাস্থ্য ভালো করে:

বেনিফিটস নাইজেলা প্রো ক্যাপসুল কোলেস্টেরলের মাত্রা কমিয়ে এবং উচ্চ রক্তচাপ কমিয়ে হাটেকে ভালো রাখতে সাহায্য করতে পারে। বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে যে এর মধ্যে থাকা থাইমোকুইনোন এলডিএল (খারাপ কোলেস্টেরল) মাত্রা কমাতে এবং এইচডিএল (ভাল কোলেস্টেরল) এর মাত্রা বাড়াতে সাহায্য করতে পারে। কালো জিরার তেল প্রদাহ কমাতেও সাহায্য করতে পারে, যা হৃদরোগ কমাতে সাহায্য করে।

হাটের স্বাস্থ্য ভালো করে:

বেনিফিটস নাইজেলা প্রো ক্যাপসুল কোলেস্টেরলের মাত্রা কমিয়ে এবং উচ্চ রক্তচাপ কমিয়ে হাটেকে ভালো রাখতে সাহায্য করতে পারে। বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে যে এর মধ্যে থাকা থাইমোকুইনোন এলডিএল (খারাপ কোলেস্টেরল) মাত্রা কমাতে এবং এইচডিএল (ভাল কোলেস্টেরল) এর মাত্রা বাড়াতে সাহায্য করতে পারে। কালো জিরার তেল প্রদাহ কমাতেও সাহায্য করতে পারে, যা হৃদরোগ কমাতে সাহায্য করে।

স্মৃতিশক্তি এবং ফোকাস বাড়ায়:

BENEFITS NIGELLA PRO ক্যাপসুল স্মৃতিশক্তি এবং ফোকাস বাড়াতে সাহায্য করতে পারে। এর মধ্যে যে থাইমোকুইনোন আছে বলে দেখানো হয়েছে তা নিউরো প্রতিরক্ষামূলক প্রভাব, যা ব্রেনকে ক্ষতির থেকে রক্ষা করতে এবং জ্ঞানীয় কার্যকারিতা উন্নত করতে সাহায্য করতে পারে।

ক্যান্সার বিরোধী বৈশিষ্ট্য:

BENEFITS NIGELLA PRO ক্যাপসুলগুলিতে ক্যান্সার বিরোধী বৈশিষ্ট্য থাকতে পারে। গবেষণায় দেখা গেছে যে থাইমোকুইনোন রয়েছে তা প্রাণীদের টিউমার প্রতিরোধ করতে পারে। এটি ক্যান্সার কোষের বৃদ্ধিকে বাধা দিতে এবং ক্যান্সার কোষের মৃত্যুতে সাহায্য করতে পারে।

উপসংহার:

উপসংহারে, বেনিফিটস নাইজেলা প্রো ক্যাপসুল আপনার প্রতিদিনের স্বাস্থ্য ব্যবস্থার জন্য একটি মূল্যবান সংযোজন হতে পারে। তারা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি সহ অসংখ্য স্বাস্থ্য সুবিধা প্রদান করে, ত্বকের স্বাস্থ্য ভালো রাখে, প্রদাহ হ্রাস, হজমের উন্নতি, হাটকে ভালো রাখে। এছাড়াও, স্মৃতিশক্তি এবং ফোকাস বাড়ানো সহ সম্ভাব্য ক্যান্সার-বিরোধী বৈশিষ্ট্যও এর মধ্যে রয়েছে।

উপরের তথ্যের উৎস বিভিন্ন প্রকাশক

120 Softgel
capsules

 **Benefits**™
Wellness
Reinventing Health



BENEFITS

AQUA BOOSTER

pH BOOSTER DROPS

আপনি কি বিশুদ্ধ জল পান করেন?

আপনার শরীরের প্রতিটি কোষ, টিস্যু এবং অঙ্গের জন্য জল গুরুত্বপূর্ণ। সারাদিন হাইড্রেটেড থাকার সেরা উপায় আমি নিয়মিত জল পান করি।

কিন্তু কি ধরনের জল করবেন? কিছু লোক দাবি করেন যে, ক্ষারীয় জল যে কোনও জলের চেয়ে ভাল, যা আমরা সাধারণত পান করি তা থেকেও বেশী ভালো।

ক্ষারীয় জল কি?

ক্ষারীয় জল উৎসাহীরা বিশ্বাস করেন যে, ক্ষারীয় জলে নিয়মিত ব্যবহার্য জলের চেয়ে বেশি হাইড্রোজেন থাকে এবং এটি আপনার শরীরকে আরও ভালভাবে হাইড্রেট করতে পারে, বিশেষ করে ব্যায়ামের পরে। জল হাইড্রোজেন এবং অক্সিজেন এটি H₂O দ্বারা গঠিত, তাই একে H₂O বলা হয়। জলের pH মাত্রা আমাদের বলে দেয় কতটা অম্লীয় বা ক্ষারীয়। এর পরিমাণ 0 থেকে 14 পর্যন্ত। 7 এর pH নিরপেক্ষ বলে মনে করা হয়। জলের pH 7-এর নিচে হলে তা অম্লীয় হয়। যদি এর pH 7 এর উপরে হয় তবে এটি অ্যালকালিন। যখন আপনি আপনার জলে ক্ষারীয় ফোঁটা যোগ করবেন, এটির

লেভেল 8.5 বা 10.0 পর্যন্ত বাড়াতে পারে। এটি আপনার রক্ত প্রবাহ এবং আপনার শরীরের উন্নতি করতে সাহায্য করতে পারে। বেশি অক্সিজেন সরবরাহ করতে পারে।

কিছু লোক বিশ্বাস করেন যে 7 এর নিচে পিএইচ স্তরের জল পান করা আপনার শরীরের ক্ষতি করতে পারে। আরও অ্যাসিড তৈরি হতে পারে। তারা এটিকে অস্টিওপোরোসিস এবং ক্যান্সারের মতো বিভিন্ন স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য দায়ী করে। এর মীমাংসা করা যাক, যাইহোক, এই দাবিগুলি সমর্থন করার জন্য কোন বৈজ্ঞানিক প্রমাণ নেই। উচ্চ পিএইচ স্তর সহ ক্ষারীয় জল পানীয়টি উচ্চ রক্তচাপ, রক্তে শর্করা এবং কোলেস্টেরল কমাতে সাহায্য করে বলে দাবি করা হয়।

কেন ক্ষারীয় জল পান?

2016 সালে, সাংহাইতে বিজ্ঞানীরা দেখতে পান যে উচ্চ রক্তচাপ, উচ্চ রক্তে শর্করা এবং ঘাঁদের রক্তের চালান বেশি তাদের এই কারণগুলির মাত্রা কম ছিল। কিছু লোক বিশ্বাস করে যে ক্ষারযুক্ত জল স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। নিরাময় ও স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটতে পারে কারণ তারা মনে করে শরীর ও রক্তে অম্লীয় গুণমান ও রোগের কারণ, এবং এটি নিরপেক্ষভাবে বিচার করা প্রয়োজন। এই বিশ্বাস বাড়ে যে, আরো ক্ষারীয় শরীর আরও উন্নত স্বাস্থ্যের দিকে এগিয়ে নিয়ে যাবে। ক্ষারীয় জলে চারটি প্রধান খনিজ রয়েছে যা এর স্বাস্থ্য উপকারিতাগুলিতে অবদান রাখে।

ক্যালসিয়াম: এটি আমাদের হাড়কে সুস্থ রাখার জন্য প্রয়োজন এবং এটি আমাদের হৃদয়, পেশী এবং স্নায়ুকেও সাহায্য করে। এটি সঠিকভাবে কাজ করতেও সাহায্য করে।

ম্যাগনেসিয়াম: এটি আমাদের শরীরকে আমরা যে খাবার খাই তা শক্তিতে রূপান্তর করতে সাহায্য করে এবং এটি 300 টিরও বেশি পাওয়া যায় আরও বিভিন্ন রাসায়নিক বিক্রিয়ায় জড়িত।

সোডিয়াম: এটি আমাদের রক্তচাপ এবং আমাদের দেহে পানির পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে এবং এটি আমাদের স্নায়ুকে সাহায্য করে এবং পেশী ফাংশন সমর্থন করে।

পটাশিয়াম: এটি একটি খনিজ যা আমাদের শরীরের পেশীগুলিকে সঠিকভাবে কাজ করার জন্য প্রয়োজন। এটি সাহায্য করার জন্য বোঝানো হয়েছে, এবং এটি স্বাস্থ্যকর হজমকেও প্রচার করে।

যখন ক্ষারযুক্ত জল পান করার সুবিধার কথা আসে, তখন অনেক দাবি রয়েছে, যার মধ্যে রয়েছে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সমর্থন, ওজন হ্রাস, এবং ক্যান্সার প্রতিরোধের সাথে জড়িত। যদিও এই দাবিগুলি লক্ষণীয়, তবে তাদের প্রমাণিত বৈজ্ঞানিক গবেষণার অভাব রয়েছে। যাইহোক, ক্ষারযুক্ত জল পান করার অনেক অবিশ্বাস্য স্বাস্থ্য উপকারিতা রয়েছে যা বৈজ্ঞানিকভাবে প্রমাণিত হয়েছে এবং আমরা সেগুলি আপনার সাথে শেয়ার করতে যাচ্ছি।

হাড়ের স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায়

হাড়ের উপর ক্ষারীয় সেবনের প্রভাব নিয়ে কিছু গবেষণা করা হয়েছে। বৈজ্ঞানিক জার্নাল বোনে প্রকাশিত যারা বাইকার্বোনেট সমৃদ্ধ ক্ষারীয় জল খেয়েছেন তাদের সাথে গবেষণায় হাড়ের সংস্কারের উপর ইতিবাচক প্রভাব পাওয়া গেছে। হাড়ের পুনর্জন্ম হল এমন একটি প্রক্রিয়া যেখানে পুরানো হাড়ের কোষগুলি ভেঙে নতুন কোষ দ্বারা প্রতিস্থাপিত হয়। সে নেয় কম হাড়ের শোষণ এবং উচ্চতর খনিজ ঘনত্বের ফলে হাড়ের শক্তি ভাল হয়। গবেষণার লেখকরা উপসংহারে পৌঁছেছেন যে "একটি বাইকার্বোনেট- এবং ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ ক্ষারযুক্ত খনিজ জলে ক্যালসিয়াম রয়েছে রোজমেরি অ্যাসিডিক মিনারেল ওয়াটারের তুলনায় হাড়ের রিসোর্পশন কমায়।"

অ্যাসিড রিফ্লাক্স প্রশমিত করে:

অ্যানালস অফ অটোলজি, রাইনোলজি এবং প্যারিঙ্গোলজিতে প্রকাশিত একটি প্রান্তিক গবেষণায় দেখা গেছে যে উচ্চ পিএইচ 8.8 মাত্রা সহ (ক্ষারীয় জল নামে পরিচিত) জল পান করা অ্যাসিড রিফ্লাক্স উপশম করতে সাহায্য করতে পারে। পারে এর কারণ হল উচ্চ pH মাত্রা পেপসিন নামক এনজাইমকে মেরে ফেলতে পারে, যা অ্যাসিড রিফ্লাক্সের একটি প্রধান ফ্যাক্টর হয়। অ্যাসিড রিফ্লাক্স ঘটে যখন পাকস্থলীর অম্লীয় বিষয়বস্তু খাবারের পাইপে চলে যায়, অস্বস্তি সৃষ্টি করে। এটি ঘটে, যদি নিয়মিত অ্যাসিড রিফ্লাক্স হয় তবে এটি ক্ষতির কারণ হতে পারে এবং গ্যাস্ট্রোইসোফেজিয়াল রিফ্লাক্স ডিজিজ হতে পারে বা GERD নামক রোগ হতে পারে।

উচ্চ রক্তচাপ, রক্তে শর্করা এবং কোলেস্টেরল কমায়

2016 সালে, সাংহাইয়ের কিছু বিজ্ঞানী দেখতে পান যে তিন থেকে ছয় মাস ক্ষারযুক্ত জল পান করার পর, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস এবং উচ্চ-কোলেস্টেরলের মাত্রায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের এই কারণগুলির মাত্রা কম ছিল। তারা দেখেছেন যে যাদের পিএইচ মাত্রা বেশি 100 জন প্রাপ্তবয়স্ক যারা পরিমিতভাবে ব্যায়াম করেছেন তাদের মধ্যে জল পান করা রক্তের ঘনত্ব এবং ছিসান্দ্রতা হ্রাস করেছে। এটি ডিহাইড্রেশনের কারণে হার্টের সমস্যার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে।

হাইড্রেশন বাড়ায়:

বায়োলজি অফ স্পোর্টস জার্নালে প্রকাশিত একটি 2017 গবেষণায় দেখা গেছে যে, ক্ষারীয় জল পান করা আপনাকে সাহায্য করতে পারে হাইড্রেটেড রাখতে সাহায্য করতে পারে। গবেষণায় দেখা গেছে যে ক্ষারীয় জল পান করা আপনার প্রস্রাবের মাধ্যাকর্ষণ কমাতে পারে। এছাড়াও হ্রাস এবং আপনার বেস আরো ক্ষারীয় করতে পারেন। এটি আপনার শরীরকে ল্যাকটেট নামক পাথর তৈরি করতে দেয়।

দক্ষতার সাথে শক্তি ব্যবহার করতে সক্ষম হতে পারে, যা আপনাকে ব্যায়ামের সময় আরও শক্তি পেতে সহায়তা করে। ডাক্টেট একটি খনিজ যা আপনার পেশী শক্তির উৎস হিসাবে ব্যবহার করে। বিপরীতে, সাধারণ পানীয় জল গ্রহণকারী লোকেরা একই সময়ের মধ্যে কোনও পরিবর্তন দেখায়নি। এইগুলো ফলাফল ইঙ্গিত দেয় যে, যাঁরা ক্ষারীয় জল পান করেন তাঁদের অ্যাসিড বেশি ছিল- বেস ব্যালেন্স, হাইড্রেশন স্ট্যাটাস এবং এনার্জি লেভেল ভালো ছিল। তাঁরা পরামর্শ দেন যে, আপনি যদি সক্রিয় হন এবং আপনি যদি একজন সুস্থ প্রাপ্তবয়স্ক হন, তবে নিয়মিত ক্ষারযুক্ত জল পান করা আপনার স্বাস্থ্যের জন্য ভাল হতে পারে।

জীবনকে দীর্ঘায়িত করে

2016 সালে, গবেষকদের একটি দল তিন বছরের মধ্যে 150 টি ইঁদুরের উপর একটি গবেষণা চালায়, তা দেখতে ক্ষারযুক্ত জল পান করলে তাঁদের স্বাস্থ্যের ওপর কোনো প্রভাব পড়ে। ফলাফলে দেখা গেছে যে, ক্ষারযুক্ত জল পানকারীরা ইঁদুরের বেশি দিন বাঁচার সম্ভাবনা ছিল।

বেনিফিটস অ্যাকুয়া বুস্টার স্বাদহীন, স্বাদহীন এবং গন্ধহীন। জলে মিশিয়ে খাওয়া হলে, এটি আপনাকে একটি স্বাস্থ্যকর pH ভারসাম্য অর্জন করতে সহায়তা করবে।

এটি অপরিহার্য খনিজ, ইলেক্ট্রোলাইট এবং অ্যালকালাইন অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের একটি প্রাকৃতিক ভাণ্ডার।





CORPORATE OFFICE

BENEFITS WELLNESS PRIVATE LIMITED

#137, Old Delhi Bypass,
Mount Road, Near Ramgarh Mod,
Brahmpuri, 302002,
Jaipur, Rajasthan

***RESIDE AT
THE HEAVEN OF
WELLNESS***



www.benefitswellness.in