



सी-बकथोर्न ज्यूस

सदियों से यह फल अपने चिकित्सिय गुणों और राहत देने वाले प्रभावों के कारण चीनी दवाओं में बेशुमार है। बाद में विज्ञान ने भी इसके हेल्दी फायदों के बारे में खुलासा किया।

अब आप सोच रहे होंगे कि इसका इस्तेमाल अभी से शुरू हुआ होगा, लेकिन ऐसा नहीं है। इसका इस्तेमाल सदियों से किया जा रहा है। वैज्ञानिक अध्ययन के अनुसार इसे संजीवनी बूटी के गुण मिलते हैं। जिसका इस्तेमाल रामायण काल में किया गया था इसके अलावा 80 की दशक में रूसी अंतरिक्ष विभाग द्वारा सी-बकथोर्न अंतरिक्ष यात्रियों को पोषण योजना और विकिरण में लड़ने के लिए सप्लीमेंट के रूप में दिया गया था। आपको पता है कि सी-बकथोर्न भारतीय सैनिकों की खुराक का एक हिस्सा है।

पोषक तत्वों का है भंडार सी-बकथोर्न

सी-बकथोर्न में भरपूर मात्रा में ओमेगा फैटी एसिड 3,6,7 और 9 होते हैं। इसमें भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सिडेंट्स पाया जाता है। इसके अलावा इसमें विटामिन सी, ई, अमीनों एसिड, लिपिड, बीटा, कैरोटीन, लाइकोपीन के अलावा प्रोविटामिन, खनिज और बायोलॉजिकल एक्टिव तत्व पाए जाते हैं। यह इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए एक बहेतर फल है।

सी-बकथोर्न सेवन करने के फायदा

- * इसका सेवन करने से यह शरीर की वृद्धि, विकास और उसे स्वस्थ रखता है।
- * अन्य कोशिकीय संरचनाओं के लिए निर्माण ब्लॉक के रूप में काम करता है।
- * ठंडे शरीर में इंसुलेशन देता है।
- * यह एक एथलीट को बेहतर प्रदर्शन में भी मदद करता है। यह एथलीटों की सहनशक्ति बढ़ाने के साथ-साथ कॉम्पिटिशन के बाद दोबारा स्वस्थ रखता है।
- * शोधकर्ताओं के अनुसार, इसमें मौजूद फास्फेटिडाइलेसेरिन (पीएस) शरीर के उतकों को टूटने से बचाता है।
- * मानसीक तनाव
- * कैंसर
- * डायबिटीज
- * मांसपेशियों को मजबूत
- * थायरॉयड को करे कंट्रोल
- * लीवर को रखे हेल्दी
- * इसमें पाया जाना वाला एंटीऑक्सीडेंट ब्रेन ट्यूमर के विकास को रोकता है।
- * रेडियोप्रोटेक्टिव गुण होने के कारण शरीर को विकिरण से बचाता है।
- * हृदय को हेल्दी रखता है।
- * रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।
- * शरीर के जोड़ों को हेल्दी रखता है।
- * वजन करे कंट्रोल।
- * बाल, नाखून और स्किन को रखे हेल्दी।
- * आँखों को रखें हेल्दी।
- * एल्जाइमर से दिलाए निजात।
- * सिरोंयसिस, एक्जिमा, झाईयां और मुहांसों में भी फायदेमंद।

