

Good Time

மிக சிறந்த

108 ஆயுர்வேதிக்

மூலிகைகளின் கலவை



• மக்கா ரூட்

• சைபீரியன் ஜின்ஸெங்

• மங்குஸ்தான்

• எல்டர்பெர்ரி

• ராஸ்பெர்ரி

• அலோ வேரா

• சீபக்தான்

• அஸ்வகந்தா

மக்கா ரூட் சாறு :

பெரும்பாலும் ஆற்றல், ஆண்மை மற்றும் கருவுறுதல், அத்துடன் ஹார்மோன்களை சமநிலை -ப்படுத்துதல் போன்ற சாத்தியமான நன்மைகளைக் கொண்டிருப்பதாக நம்பப்படுகிறது.

மங்குஸ்தான் சாறு:

அதிக சத்தானது,சக்திவாய்ந்த ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைந்தது , இரத்த சர்க்கரை கட்டுப் -பாட்டை ஆதரிக்கிறது,ஆரோக்கியமான நோயெதிர்ப்பு அமைப்பை ஊக்குவிக்கிறது, ஆரோக்கியமான சருமத்தை பராமரிக்க உதவுகிறது.

எல்டர்பெர்ரி சாறு :

வைட்டமின் சி மற்றும் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது. இதய ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது. புற்று -நோயை எதிர்த்துப் போராட உதவுகிறது. தீங்கு விளைவிக்கும் பாக்டீரியாக்களை எதிர்த்துப் போராடுகிறது.* நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை ஆதரிக்கலாம்.* புற ஊதா கதிர்வீச்சிலிருந்து பாதுகாக்க முடியும்.* சிறுநீர் கழித்தல் அதிகரிக்கும்

கற்றாழை சாறு :

காயங்கள், முகப்பரு, பூச்சிக்கடி, அரிக்கும் தோல் அழற்சி, ஒவ்வாமை மற்றும் தீக்காயங்கள் போன்ற தோல் பிரச்சினைகளுக்கு சிகிச்சை அளிக்க உதவுகிறது. இது வைரஸ்களை எதிர்த் -துப் போராடும் மேக்ரோபேஜ்கள் மற்றும் இரத்த வெள்ளை அணுக்களை தூண்டுவதன் மூலம் நோயெதிர்ப்பு சக்தியை பலப்படுத்துகிறது

சைபீரியன் ஜின்ஸெங் சாறு :

மன அழுத்தத்திற்கு எதிர்ப்பை அதிகரிக்கிறது மற்றும் உடலை பலப்படுத்துகிறது. இதயம் மற்றும் இரத்த நாளங்கள் தொடர்பான பிற முக்கியமான சுகாதார நிலைகளுக்கும் உதவுகி -றது. நீரிழிவு நோய், அல்சைமர் நோய், முடக்கு வாதம், கவனக்குறைவு-அதிக செயல்பாடு கோளாறு (கிளிபிபி) மற்றும் நாள்பட்ட மூச்சுக்குழாய் அழற்சி போன்ற பிற மருத்துவ நிலைமைகளுக்கு சிகிச்சையளிப்பதற்கும் இது பயனுள்ளதாக இருக்கும். இது ஹேங்கொவ -ரின் விளைவுகளையும் குறைக்க உதவும். சளி மற்றும் காய்ச்சலைத் தடுக்கவும், ஆற்றல், நீண்ட ஆயுள் மற்றும் உயிர்ச்சக்தியை அதிகரிக்கவும் பயன்படுத்தப்பட்டது.

கருப்பு திராட்சை சாறு :

ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைந்துள்ளது, இதில் அந்தோசயினின்கள் அடங்கும். அந்தோசயி -னின்கள் கருப்பு திராட்சை அடர் நிறத்தை அளிக்கிறது மற்றும் உடலில் உள்ள ஃப்ரீ ரேடி -க்கல்களை எதிர்த்துப் போராடுகிறது, ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம் மற்றும் செல் சேதத்தை குறைக்கிறது. மிக உயர்ந்த ஆக்ஸிஜனேற்ற மதிப்புகளில் ஒன்றாகும், இது பல உடல்நலப் பிரச்சினைகளுக்கு சிகிச்சையளிப்பதில் அல்லது தடுப்பதில் பயனுள்ளதாக இருக்கும்

சீபக்தார்ன் சாறு (ஹிமாலயன் பெர்ரி) :

சீபக்தோர்ன் சாறு சோர்வை எதிர்க்கும், இரத்த கொழுப்பைக் குறைக்கும், கதிர்வீச்சு மற்றும் அல்சரேஷனை எதிர்க்கும், கல்லீரலைப் பாதுகாக்கும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும். சீபக்தார்ன் சாறு இதய தசை மைக்ரோசர்குலேஷனை மேம்படுத்துவதற்கும், இதய தசை ஆக்ஸிஜன் நுகர்வு திறனைக் குறைப்பதற்கும் மற்றும் வீக்கத்தைக் குறைப்பதற்கும் பயன்படு -த்தலாம்

ராஸ்பெர்ரி சாறு :

ராஸ்பெர்ரி பழமானது இதயநோய்க்கான அபாயத்தை குறைக்கின்றன. ராஸ் பெர்ரிகளில் அதிகளவில் பொட்டாசியம் இருப்பதால் ரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதயத்துடிப்பை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. மேலும், இவை நார்ச்சத்து மற்றும் மாங்கனீசு அதிகம் உள்ளது. நார்ச்சத்து இருப்பதால் எடை இழப்பை ஊக்குவிக்கின்றன.

முருங்கை :

முருங்கையில் பாலை விட 17 மடங்கு அதிக கால்சியம், கேரட்டை விட 10 மடங்கு வைட்டமின் ஏ, ஆரஞ்சை விட 7 மடங்கு வைட்டமின் சி, கீரையை விட 25 மடங்கு அதிக இரும்பு, தயிர் விட 9 மடங்கு அதிக புரத சத்து உள்ளது. “உடலில் போதிய அளவு ஊட்டச்சத்துக்கள் இயக்கம் மற்றும் சகிப்புத்தன்மை குறைதல், அடிக்கடி நோய், இரைப்பை குடல் கோளாறுகள் ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டை எளிதான முறையில் குணப்படுத்த முடியும். இது இரத்த சோகையை எதிர்த்துப் போராட உதவும் இரும்புச் சத்துணவாக செயல்படுகிறது, அதிக புரத உள்ளடக்கம் தசை வெகுஜனத்தை பராமரிக்க நன்மை பயக்கும், எலும்புகளின் வலிமையை அதிகரிக்கக்கூடிய இலைகளில் இருக்கும் கால்சியத்தை நம் உடல் எளிதில் உறிஞ்சிவிடும், வைட்டமின் பி தற்போது இயற்கையான ஆற்றல் ஊக்கியாக செயல்படுகிறது,

முருங்கை கீரை : முருங்கை இலைகளில் ஆன்டி ஆக்சிடண்டுகள் மிக அதிக அளவில் இருக்கின்றன. இவை உடல்நலக் கோளாறுகளைச் சரிசெய்யும். ஆன்டி - ஆக்சிடண்ட்கள் மற்றும் ஃப்ரீ ரேடிக்கல்களை எதிர்த்துப் போராடுவதோடு உடலில் உண்டாகும், ஆக்சிஜனேற்ற அழுத்தத்தினால் ஏற்படும் சேதத்தைத் தடுக்கிறது.இதிலுள்ள ஆன்டி ஆக்சிடண்டுகள் இதய நோய்கள், அல்சைமர், ஏஜிங் பிரச்சினைகள், புற்றுநோய் ஆகியவற்றைக் குறைக்கும் தன்மை கொண்டிருக்கிறது. குறிப்பாக வைட்டமின் சி மற்றும் பீட்டா கரோட்டின் ஆகியவை நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்த உதவி செய்கிறது

ஸ்பைருலினா சாறு :

ஒரு சக்திவாய்ந்த சூப்பர்ஃபுட் மற்றும் “கடலில் இருந்து ஒரு அதிசயம்” என்று புகழ் பெற உலகம் முழுவதும் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்பட்டது.

• இதய ஆரோக்கியம்,கொலஸ்ட்ரால் மேலாண்மை,எடை இழப்பு ,குறைக்கப்பட்ட இரத்த அழுத்தம்,தசை வலிமை இரத்த சோகையை ஆதரிக்கிறது,சாத்தியமான புற்றுநோய் எதிர்ப்பு பண்புகள்,சர்க்கரை நோய் கட்டுப்பாடு,குடல் ஆரோக்கியம்,அலர்ஜியை குறைக்கிறது,வளர்சிதை மாற்ற ஆதரவு,மன ஆரோக்கியம்.

அர்ஜுனாவின் நன்மைகள் :

(மார்பு வலியை (ஆஞ்சினா) நிர்வகிப்பதில் அர்ஜுனா நன்மை பயக்கும். அர்ஜுனாவின் பட்டை கார்டிசோலின் அளவைக் குறைப்பதன் மூலம் மார்பு வலியைக் கணிசமாகக் குறைக்கிறது, பிளினி அளவை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் நிலையான ஆஞ்சினா உள்ளவர்களுக்கு இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது.

அர்ஜுனா மரப்பட்டையில் உள்ள டானின்கள் மற்றும் கிளைகோசைடுகள் போன்ற சில கூறுகள் ஆன்டிஆக்சிடன்ட் பண்புகளைக் கொண்டுள்ளன, இது ஃப்ரீ ரேடிக்கல்களால் ஏற்படும் சேதத்திலிருந்து இதய தசைகள் மற்றும் இரத்த நாளங்களைப் பாதுகாக்கிறது.அர்ஜுனா இரத்த நாளங்களின் விரிவாக்கத்திற்கும் உதவுகிறது மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்த பிளேக்கை கரைக்கிறது. உயர் இரத்த அழுத்தம், படபடப்பு மற்றும் விரைவான இதயத்துடிப்பு போன்ற இதயப் பிரச்சனைகளை நிர்வகிப்பதில் இது பயனுள்ளதாக இருக்கும்

மிக சிறந்து 108 ஆயுர்வேதிக் கலவைகளின் பயன்கள்

அஸ்வகந்தா :

இருதய சிக்கல்களைக் குறைக்கிறது அஸ்வகந்தா ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட் பண்புகளைக் கொண்-
-டுள்ளது, இவை உடலில் சேரும் கொழுப்பின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இதனால்,
தமனிகளில் அடைப்பு மற்றும் இதயத் தடுப்பு போன்ற இதய தொடர்பான பிரச்சினைகளின்
அபாயத்தைக் குறைக்க முடிகிறது

- புற்றுநோயிலிருந்து உடலைப் பாதுகாக்க உதவுகிறது.
- தைராய்டு சுரப்பியின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தலாம் மற்றும் தைராய்டு சுரப்பியுடன் தொடர்புடைய நோய்களைத் தடுக்க இயலும்.
- மன அழுத்தத்தை நீக்குகிறது ,உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுப்படுத்த உதவுகிறது. இதன் காரணமாக சளி மற்றும் இருமல் பிரச்சினை விரைவாக நீக்குகிறது.
- கண்புரைக்கு சிகிச்சையளிக்கிறது (ஜிக்ஸீமீணீசுஷீவ நீணீசுஷீணீசுஷீணீசுஷீ): அஸ்வகந்தா கண்களுக்கு மிகவும் நன்மை பயக்கிறது. கண்புரை நோயை எதிர்த்துப் போராடும் .தோல் தொடர்பான சிக்கல்களைக் குறைக்கிறது . இது சருமத்தில் உள்ள கொலாஜன் அளவை அதிகரிக்கிறது, இதன் காரணமாக தோல் புத்துயிர் பெறுகிறது. மேலும், வறண்ட சருமம் மற்றும் உச்சந்தலையில் உள்ள சிக்கலை நீக்குகிறது.

நோனி :

உடல் எடையை குறைக்க உதவுகிறது, கல்லீரல் பாதுகாப்பு, சோர்வை எதிர்த்துப் போராடு-
-கிறது, மலச்சிக்கலுக்கான தீர்வு, கீல்வாதத்திற்கு சிகிச்சையளிக்கிறது, நீரிழிவு நோய்க்கு நல்லது, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது, தசைப்பிடிப்பை நீக்குகிறது, கொழுப்பைக் குறைக்கிறது, இதயத்தைப் பாதுகாக்கிறது, காயங்களை குணப்படுத்துதல், ஆரோக்கியமான சருமத்தை ஊக்குவிக்கிறது.

ஷிலாஜித் :

ஷிலாஜித் உடல் செயல்திறனை அதிகரிக்கவும் சோர்வைப் போக்கவும் புத்துணர்ச்சியூட்டி-
-யாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது ஃபுல்விக் மற்றும் ஹ்யூமிக் அமிலம் இருப்பதால், செல்களில் இருக்கும் மைட்டோகாண்ட்ரியா ஆற்றலை உற்பத்தி செய்ய உதவுகிறது

வெள்ளை முஸ்லி :

இது ஒரு அற்புதமான பாலுணர்வு முகவராக அறியப்படுகிறது, இது சோர்வு அறிகுறிகளைக் குறைக்கிறது மற்றும் ஆண் ஆற்றலை அதிகரிக்க உதவுகிறது.

- வெள்ளை முஸ்லி ஆஸ்துமா நிலையில் சிறந்ததாகக் கருதப்படுகிறது
- வெள்ளை முஸ்லியின் வேர் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கு சிறந்தது
- உடல் பருமனை கட்டுப்படுத்த வெள்ளை முஸ்லியும் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. அதன் வழக்கமான பயன்பாடு கல்லீரல் லிப்பிட் சுயவிவரங்கள், பிளாஸ்மாவைக் குறைக்கிறது மற்றும் உயர் அடர்த்தி கொழுப்புப்புரதத்தின் அளவை அதிகரிக்கிறது.

அகாய் பெர்ரியின் நன்மைகள் :

சக்திவாய்ந்த ஆக்ஸிஜனேற்றம்: அகாய் பெர்ரியில் ஃப்ரீ ரேடிக்கல்களை எதிர்த்துப் போராடும் ஆக்ஸிஜனேற்றங்கள் உள்ளன.

வைட்டமின் சி மிக அதிகமாக உள்ளது, இது உங்கள் நோயெதிர்ப்பு அமைப்புக்கு ஊக்கத்தை அளிக்கிறது. எனர்ஜி பூஸ்ட்: எடை இழப்பு:புற்றுநோய் தடுப்பு: அகாய் வைட்டமின்-சி இன் அற்புதமான மூலமாகும், இது நன்கு அறியப்பட்ட நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் மற்றும் பொதுவாக புற்றுநோய் உட்பட பல நோய்களை எதிர்த்துப் போராடும்.

அமிழ்தவள்ளி :

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது, இது மூட்டுவலிக்குச் சிறந்த மருந்தாகி உடலுக்குப் பல நன்மைகளை அளிக்கிறது. இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைக் குறைக்கவும் முடியும், செரி-
-மானத்தை மேம்படுத்துகிறது, சுவாச பிரச்சனைகள், இது இயற்கையிலேயே உடல் வெப்பத்-
-தணிப்பைக் குறைப்பதால் காய்ச்சல், வைரஸ் காய்ச்சல் போன்றவற்றைக் குணப்படுத்தி
உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அளவை உயர்வாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.

குக்குலு :

குகுல் அதன் அழற்சி எதிர்ப்பு பண்பு காரணமாக கீல்வாதத்தை நிர்வகிப்பதில் பயனுள்ளதாக இருக்கும். இது வீக்கம், வலி மற்றும் விறைப்பு ஆகியவற்றைக் குறைக்கிறது, இதனால் கீல்-
-வாதத்தின் அறிகுறிகளில் இருந்து நிவாரணம் அளிக்கிறது

நெருஞ்சி :

சிறுநீர் தொடர்பான பிரச்சனை மற்றும் வலி, பித்தப்பை பிரச்சனை சரி செய்கிறது, சிறுநீரக
கற்களுக்கு சிகிச்சையளிக்க உதவும், சருமத்துக்கு நன்மை செய்யும், பாலியல் வாழ்க்கை,
உடலில் இருக்கும் கொழுப்பு அளவை குறைப்பதில் நெருஞ்சி நன்மை பயக்கிறது. இது
மாரடைப்பு அபாயத்தை குறைக்க உதவுகிறது. உடலில் இரத்த சர்க்கரை அளவு மற்றும்
இரத்த அளவு இரண்டையும் குறைப்பதில் சிறப்பாக செயல்படுகிறது. அதே போன்று இன்சு-
-லின் எதிர்ப்புதிறன் பாதிப்பை உண்டாக்கும் பிசிஓஎஸ் பெண்களுக்கும் சிகிச்சை அளிக்க
உதவுகிறது. பெண்களின் தசைகளை வலுப்படுத்துகிறது. கருவுறாமைக்கு காரணமான பிசிஓ
-எஸ் பிரச்சனையை எதிர்கொள்ளும் பெண்களுக்கும் இது மருந்தாக உதவுகிறது. நெருஞ்சி
உடலில் இருக்கும் கூடுதல் தண்ணீரை வெளியேற்ற செய்கிறது, மற்றும் உடலில் இருக்கும்
நீர்க்கட்டியின் அளவை குறைக்கிறது

குங்கும்பூ :

இது முகப்பரு, பருக்கள், கருவளையம், கருமையான நிறமிகள் போன்றவற்றை குறைத்து
சருமத்தில் பொலிவையும் அதிகரிக்கும். அழகு பராமரிப்பு, சிறுநீரில் உள்ள கற்கள், இது
கருமையான நிறமிகள், கண்களுக்கு கீழ் இருக்கும் கருவளையம், முகப்பரு மற்றும் பரு
ஆகியவற்றை குறைக்க உதவுகிறது. சருமத்தின் பளபளப்பை அதிகரிக்க செய்கிறது. இது
அஜீரண கோளாறுகளை தடுக்கிறது. வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி மற்றும் அமிலத்தன்மையை
குறைக்கிறது. ஆண் இனப்பெருக்க அமைப்பில் விறைப்புத்தன்மை, முன்கூட்டிய விந்து
வெளியேறுதல், குறைந்த விந்தணுக்கள் போன்ற நிலைகளுக்கு சிகிச்சையளிக்க இவை
உதவுகிறது.

பெண் இனப்பெருக்க அமைப்பில் மாதவிடாய் ஓட்டத்தை எளிதாக்க உதவுகிறது. மாறும்
ஆண்டிஸ்பாஸ்மோடிக்காக செயல்படுகிறது. இது டிஸ்மெனோரியா, முதன்மை அமினோரியா
மற்றும் பிரசவத்தை எளிதாக்க பயன்படுகிறது.

பில்பெர்ரி :

அதிக அளவில் ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள். குறைவான கலோரிக்கள் நிறைந்துள்ள இனிப்பு
சுவை மிகுந்த ப்ளூபெர்ரி உங்கள் இதயம் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கும் பழமாக உள்ளது.
வயது முதிர்ச்சியை தடுத்தல், ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்பாட்டுத்துதல், நினைவாற்றலை
மேம்படுத்துதல் என பல்வேறு நன்மைகள் தருகிறது.