

BERRY SAFE

प्राचीन काल में इंसान की आयु १०० साल से अधिक होती थी। उस समय इंसान शारीरिक रूप से तंदुरुस्त रहता था। लेकिन आज के हालात में आयुमान ६० से ७० साल तक हुई है, उसी के साथ जवान और बूढ़े लोगो में मधुमेह, ब्लड प्रेशर, कैंसर जैसी बहुत सारी बीमारियाँ हो चुकी है, इसी के साथ चिंता, भय, उदासीनता ऐसी भावनिक समस्याओं से अनेक परिवार हैरान हो गए है। इनमें से ज्यादातर कम आयु के लोग मृत्यु होते है जिन्हें हम रोक सकते है। इस पर उपाय के लिए हरी सब्जीया और जादा फल खाने कि राय दी जाती है। **‘Prevention is better than Cure’** वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन के जानकारी के मुताबिक इन सभी बिमारियों में २० से ६४ साल आयु के लोगों का हर सालाना मृत्यु दर २ करोड से अधिक है।



वैज्ञानिक संशोधन के अनुसार निरोगी जीवन के लिए, हमें शुद्ध हवा, पानी और पोषक आहार के साथ हमारा रहन-सहन यह बहुत जरूरी है। अभी के समय में वातावरण बहुत ही दूषित है इसका परिणाम हमारे शरीर में जहरीले पदार्थ तैयार हो रहे है। इस वजह से हमें बहुत सारे बीमारियों का सामना करना पड रहा है। यह सब पता हो कर भी हम इससे दूर नहीं रह सकते इसके बावजूद भी अच्छी चीज यह है कि हम इन चीजों को नियंत्रण में रख सकते हैं और दवाइयाँ को रोक सकते है। इसके लिए हमें दैनंदिन जीवन में अच्छी तरह की नींद हर रोज शारीरिक एक्सरसाइज और नेचुरल थेरपी से परिपूर्ण **सेफ हेल्थ का बेरी सेफ** लेकर हम सभी बीमारीयों से दूर हो सकते है।

बेरी सेफ में प्रमुख फल और उनकी विशेषताएं



१) **अनार** : इसमे ओमेगा-5, कॅल्शियम, Vitamin- A, C, E, पोर्टॅशियम, आयर्न और फॉस्फरस होने कि वजह से शरीर को सेहतमंद बनाता है। दिल और खून के घूलमिल क्रिया को संतुलित रखता है। केलेस्ट्रॉल का स्तर कम करने में मदत करता है। और पाचन शक्ती बढ़ाता है।



२) **शतावर** : इसमें B-6 विटामिन बहुत ज्यादा प्रमाण में पाया जाता है। शतावर महिलाओं के लिए संपूर्ण टॉनिक है यह प्रजनन स्वास्थ्य प्रदान करता है। यह गर्भपात होने से संरक्षण करता है पुरुष और स्त्री की काम शक्ती को बढ़ाता है।



३) स्ट्रॉबेरी : इसमें Vitamin-C और Antioxidant कि मात्रा जादा होने की वजह से बढ़ती उम्र के लक्षण कम करता है, रंग निखारने और दांतों कि सफेदी के लिए लाभदायक है ।



४) जिनसेंग : शारीरिक तनाव कम करता है और ऊर्जा, रोग प्रतिकार शक्ति बढ़ाता है। इसमें विटामिन B-6 और बहुत से खनिज अधिक मात्रा में पाये जाते हैं। जो हार्मोन संतुलन रखने में मदद करते हैं। इसका उपयोग कैंसर के रोकथाम के लिए किया जा सकता है और भूख बढ़ाने में फायदेमंद है ।



५) अश्वगंधा : आयुर्वेदा में अश्वगंधा को रसायन माना जाता है। यह शरीर से जहरीले द्रव बाहर निकालने का काम करता है, शरीर को चुस्ती और स्फूर्तीला बनाता है ।



६) बुरास : यह एक फूल है इसका इस्तेमाल अस्थमा, सर्दी, खाँसी, उच्च रक्तदाब, कैंसर, सूजन, किडनी-लिवर संबंधी विकारों के लिए गुणकारी है यह खून को पिघलाने में उपयुक्त है और रक्त शुद्ध करने का काम करता है ।



७) गिलोय : यह त्रिदोष विकारों को संतुलित रखने का काम करता है, चर्म रोग दुखने वाली या बार-बार होनेवाली बिमारी, कमजोरी मूत्र विकार और प्रजनन इन रोगों में लाभदायक है।



८) ब्राह्मी : यह स्मरण शक्ति बढ़ाता है और एकाग्रता बढ़ाता है कब्ज, अनिद्रा जैसे बीमारियों को दूर करता है ।



९) नोनी : आयुर्वेद में इस फल ने विश्व रिकॉर्ड बनाया है। यह मानव के लिए एक अमृत है। नोनी एक उच्च प्रकार का एंटीऑक्सीडेंट है। यह फल १५० से जादा जीवनसत्वों से परिपूर्ण फल है।



१०) ग्रेप सीड : यह हमारे शरीर का ब्लड प्रेशर नियंत्रण में रखने का काम करता है ।



११) सीबकथोर्न : दूनिया में यह एक सर्वोत्तम फल माना जाता है, यह फल बर्फीली जगह पर पाया जाता है और इसमें बहुत सारे पोषक तत्व रहते हैं।



१२) जरदालू : जरदालू का रस शरीर के लिए एक पोषक तत्व की तरह काम करता है। इसमें beta-carotene महत्वपूर्ण घटक रहता है, यह एक शक्तिशाली एंटी ऑक्सीडेंट की तरह काम करता है, इसमें B-17, A,C,E, आदि विटामिन्स हैं, यह कैंसर, अस्थमा और त्वचा संदर्भित रागों से दूर रखते हैं।



१३) आँवला : इसमें विटामिन C की मात्रा बहुत ज्यादा रहती है। यह पाचन में सुधार लाता है और आम्लपित्त कम करने में मदद करता है। बालों को सफेद होने से रोकता है।



१४) एलोवेरा : यह फल पाचन से संबंधित बहुत ही अच्छी तरह से काम करता है संक्रमित त्वचा रोगों के ऊपर बहुत ही गुणकारी है।



१५) गोजी बेरी : इसमें beta - carotene बहुत ज्यादा प्रमाण में पाया जाता है गोजी बेरी शरीर के लिए बहुत ही फायदेमंद है, इसमें बहुत ज्यादा न्यूट्रियन्स पाए जाते हैं।



१६) मैंगोस्टीन : यह एक बहुत बड़ा एंटी ऑक्सीडेंट का स्रोत है। शरीर में जमी गंदगी निकालने का काम करता है। खून में ऑक्सीजन की लेवल को संतुलित रखता है और शरीर को स्वस्थ प्रदान करता है।



१७) ग्रीन टी : ग्रीन टी हमारे शरीर का फैट घटाता है और हमारे दिमाग के कार्य प्रणाली में बहुत अच्छी तरह से काम करता है और यह उत्साह वर्धक है।



१८) कॉर्नबैरी : हमारे शरीर के मूत्र प्रणाली को संतुलित रखता है।

बेरी सेफ के बेहतरीन फायदे

- १) हमारे शरीर को लगने वाले आवश्यक जीवनसत्व प्रदान करता है ।
- २) नए पेशी का निर्माण करता है और शरीर के जहरीले घटकों को बाहर निकालता है ।
- ३) शरीर की रोग प्रतिकार क्षमता बढ़ाने में मदद करता है ।
- ४) शरीर की ऊर्जा, जोश और कार्यप्रणाली को बढ़ाता है ।
- ५) रक्तदाब नियंत्रण रखने में फायदेमंद है ।
- ६) शरीर पर रहने वाले झुर्रियां कम करने में मदद करता है ।
- ७) त्वचा मुलायम और निरोगी रखने में मदद करता है ।
- ८) बालों को बढ़ाता है और बालों में होने वाले रुसी को कम करता है ।
- ९) कोलेस्ट्रॉल का स्तर सामान्य रूप में रखने में मदद करता है ।
- १०) आँख और सर की पेशियों को पोषक तत्व देता है ।
- ११) साँस की सभी बिमारीया ठिक करने में फायदेमंद है ।
- १२) यकृत कार्य साधारण बनाता है ।
- १३) निद्रानाश, खासी, सर्दी, पेट की बिमारियों को कम करने में लाभदायक है ।
- १४) दिल की बिमारियों को दूर करने में मदद करता है ।
- १५) पेशी की संरचना निरोगी रखता है और उसका तालमेल बनाए रखता है ।
- १६) यह प्रजनन क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है ।
- १७) कैल्शियम बढ़ाकर घुटनोंका दर्द कम करने में मदद करता है ।
- १८) मानसिक और भावनात्मक संतुलन रखने में मदद करता है और स्ट्रेस कम करता है ।
- १९) व्हायरल इन्फेक्शन में इन्म्युनिटी बढ़ाता है
- २०) निरोगी और स्वस्थ जीवन प्रदान करता है ।

इस्तेमाल करने का तरिका

- रोज सुबह खाली पेट २० मिली. बेरी सेफ १०० मिली. गुनगुने पानी के साथ ले.
- दिन भर में कम से कम ३ से ५ लीटर पानी पिना जरूरी है।