



GLAM WELCOME TO GLAMINOUS WELLNESS

OUR AIM IS TO PROVIDE HIGH
QUALITY NUTRACEUTICAL
PRODUCTS THAT PROMOTE

HEALTH AND WELLNESS

**MISSION
HEALTHY INDIA
WEALTHY INDIA**



GLAMINOUS WELLNESS

PRESENTS GLAMINOUS

(FRUITS AND PLANT BASED
NUTRACEUTICAL SUPPLEMENT)





Glaminous is India's best food supplement. This is a nutraceutical product made from the best selected fruit and herbs of the world. Glaminous is a pure natural fruit and plant based nutraceutical supplement. It is used as dietary supplement to full fill person daily basis Diet like vitamins, carbohydrates, proteins, minerals, fibres, amino acids and phyto nutrients. Glaminous nutraceutical supplement consist of 17 natural ingredients such as mangosteen, red currant, avocado, blueberry, gokshura, shatavari, manjistha, ashwagandha, elderberry, ginkgo biloba, amla, sea buckthorn, Cordyceps militaris, red giensing ,safed musli, amla, elderberry etc. That enhance your health and boost your immune system.

Total 17 Fruits Plant Based Nutraceutical Supplement



Mangosteen is a tropical fruit that is native to Southeast Asia. It is known for its deliciously sweet and tangy flavor. Apart from being a tasty fruit, mangosteen is also used for its potential health benefits. It is rich in antioxidants, particularly xanthenes, which have anti-inflammatory and antimicrobial properties. Mangosteen is believed to have various health benefits, including boosting the immune system, promoting digestive health, reducing inflammation, and supporting cardiovascular health. It can be consumed fresh, added to smoothies or juices, or used in desserts.

Red Ginseng is a form of ginseng that has been steamed and dried, which gives it a reddish color. It is a popular herb used in traditional Chinese medicine and is known for its potential medicinal properties. Red ginseng is believed to have adaptogenic properties, meaning it helps the body better cope with stress. It is also considered to be an energy booster and may enhance mental clarity and focus. Red ginseng is often consumed in the form of tea or as a supplement in capsules or extracts.





Cordyceps Militaris is a type of fungus that has been traditionally used in Chinese medicine for various potential health benefits. Some of the reported benefits include improved energy, enhanced athletic performance, immune system support and potential antioxidant properties. However, it's important to note that while there is some scientific research suggesting these benefits, more studies are needed to fully understand the extent of Cordyceps militaris' effects on human health. Always consult with a healthcare professional before adding any supplements alternative treatments to your routine.

Avocado is a versatile fruit that is rich in healthy fats, vitamins, and minerals. It is known for its creamy texture and mild flavor. Avocados are a great source of monounsaturated fats, which can help support heart health and reduce bad cholesterol levels. They are also packed with fiber, potassium, vitamin K, vitamin E, and folate. Avocados can be used in a variety of dishes, such as salads, sandwiches, smoothies, and guacamole. They are a popular ingredient in a balanced and nutritious diet.



Sea buckthorn is a plant that produces small, bright orange berries. It is native to the coastal areas of Europe and Asia. The berries of sea buckthorn are rich in nutrients, including vitamins C and E, carotenoids, and omega-7 fatty acids. Sea buckthorn is known for its potential health benefits, such as promoting healthy skin, supporting the immune system, and aiding in digestion. The berries can be consumed fresh, but they are quite tart, so they are often processed into juices, oils, or supplements. Sea buckthorn oil is also used topically in skincare products for its moisturizing and healing properties.



Red currant is a small, tart berry that is commonly used in culinary applications. It can be used to make jams, jellies, sauces, desserts, and beverages. Red currants are also rich in vitamin C and antioxidants, making them a healthy addition to your diet.

Amla also known as Indian gooseberry, is a fruit that is highly valued in Ayurvedic medicine. It is known for its high vitamin C content and antioxidant properties. Amla is used in various forms, such as fresh fruit, juice, or powdered form, and is believed to have numerous health benefits, including boosting immunity, improving digestion, and promoting hair and skin health.



Safed musli is a medicinal plant native to India. It has been used in traditional Ayurvedic medicine as an aphrodisiac and to treat sexual disorders. Safed musli is also believed to have antioxidant, anti-inflammatory, and immunomodulatory properties.

Elderberry refers to the dark purple berries of the elder tree. These berries are rich in antioxidants and are commonly used to make syrups, jams, and herbal supplements. Elderberry is believed to have immune-boosting properties and is often used to alleviate symptoms of colds and flu.





Sigru also known as drumstick tree or *Moringa oleifera*, is a plant that is highly valued for its nutritional and medicinal properties. Its leaves, pods, and seeds are all used in various forms. Sigru is known for its high content of vitamins, minerals, and antioxidants. It is used to support overall health, boost immunity, enhance digestion, and promote hair and skin health.

Shatavari is a herb that has been used in Ayurvedic medicine for its numerous health benefits. It is often referred to as the "queen of herbs" and is known for its rejuvenating and nourishing properties. Shatavari is used to support female reproductive health, balance hormones, improve fertility.



Punarnava also known as *Boerhavia diffusa*, is an herb widely used in Ayurvedic medicine. It is known for its diuretic properties, which means it promotes the production and flow of urine. Punarnava is used to support kidney and urinary tract health. It is believed to help flush out toxins from the body, reduce water retention, and support healthy kidney function. Punarnava is also used to alleviate symptoms of conditions such as edema, urinary tract infections, and kidney stones.

Gokshura scientifically known as *Tribulus terrestris*, is a herb commonly used in Ayurveda and traditional medicine. It is renowned for its aphrodisiac and rejuvenating properties. Gokshura is used to support male reproductive health and enhance sexual vitality. It is believed to boost libido, improve erectile function, and increase testosterone levels. Additionally, Gokshura is used as a general tonic to support overall vitality and strength. It is also used in traditional Ayurvedic formulations for various urinary and kidney disorders.





Blueberry are small, sweet berries that are popular for their taste and nutritional value. They are rich in antioxidants, vitamins, and minerals. Blueberries can be enjoyed fresh, added to baked goods, or used in smoothies and salads. They are known for their potential health benefits, including improving brain function, supporting heart health, and aiding in digestion.

Ashwagandha is an herb that has been used in Ayurvedic medicine for centuries. It is known for its adaptogenic properties, which means it helps the body adapt to stress. Ashwagandha is believed to have a range of health benefits, including reducing stress and anxiety, improving cognitive function, boosting immunity, and promoting overall well-being.



Ginkgo biloba is a tree native to China that has been used in traditional medicine for thousands of years. The leaves of the ginkgo tree are used to make herbal supplements. Ginkgo biloba is believed to enhance cognitive function, improve memory, and support healthy brain aging. It is also used to improve blood certain conditions, such as tinnitus and intermittent claudication.

Majistha also known as Indian madder or *Rubia cordifolia*, is a medicinal plant used in Ayurvedic medicine. It is known for its detoxifying and blood-purifying properties. Majistha is often used to support healthy skin, treat skin conditions like acne and eczema, and promote wound healing.



Health Benefits of Glaminous:

1. It aids in promoting the digestive system.
2. It helps in relieving constipation.
3. It is used to enhance fertility and sexual power.
4. It is beneficial in reducing blood pressure and managing diabetes.
5. It increases sperm count and improves sperm quality, thereby enhancing libido and fertility in men.
6. It aids in weight loss and boosts the immune system.
7. It reduces the presence of wrinkles and signs of aging.
8. It helps in eliminating cholesterol from the body.
9. It promotes bone strength and the development of new bone tissue.
10. It stimulates the body's immune system.
11. It contains strong antioxidants.
12. It helps improve menopausal symptoms and promotes women's sexual health.
13. It strengthens the heart and circulatory system.
14. It enhances memory and stimulates brain cells.
15. It possesses anti-inflammatory properties.
16. It is rich in Vitamin E and Omega-3 fatty acids.
17. It provides the body with the right amount of oxygen and balances the body's pH level.
18. It prevents Alzheimer's disease, arthritis, and liver problems.
19. It supports blood circulation and rejuvenates the body's cells.
20. It reduces allergies and inhibits the release of histamine, thereby preventing inflammation.
21. It provides relief from insomnia, asthma attacks, and chronic cough.
22. It keeps the skin hydrated and glowing.
23. It prevents age-related neurodegenerative disorders and blemishes.
24. It is rich in copper, manganese, and magnesium, which regulate heart rate and blood pressure.

ग्लैमीनस भारत का सबसे अच्छा खाद्य पूरक है। यह एक न्यूट्रास्यूटिकल उत्पाद है जो दुनिया के चुनिंदा फलों और जड़ी-बूटियों से तैयार किया गया है। ग्लैमिनस एक शुद्ध प्राकृतिक फल और पौधों पर आधारित न्यूट्रास्यूटिकल सप्लीमेंट है। यह विटामिन, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, खनिज, फाइबर, अमीनो एसिड और फाइटो पोषक तत्वों जैसे दैनिक आधार पर पूर्ण भरने वाले व्यक्ति के आहार पूरक के रूप में उपयोग किया जाता है। ग्लैमरस न्यूट्रास्यूटिकल सप्लीमेंट में 17 प्राकृतिक तत्व होते हैं जैसे मैंगोस्टीन, रेड करंट, एवोकैडो, ब्लूबेरी, गोक्षुरा, शतावरी, मंजिष्ठा, अश्वगंधा, एल्डरबेरी, जिन्कगो बिलोबा, आंवला, सी बकथॉर्न, कॉर्डिसेप्स मिलितेरिस, रेड गिएन्सिंग, सफेद मूसली, आंवला, एल्डरबेरी आदि। यह आपके स्वास्थ्य को बढ़ाता है और आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देता है।

Total 17 Fruits Plant Based Nutraceutical Supplement



मैंगोस्टीन : मैंगोस्टीन फल दक्षिणी पूर्वी में पाये जाने वाला फल है। मैंगोस्टीन फल का अरक शरीर में विटामिन सी प्रदान करता है। मैंगोस्टीन प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करने में सहायता करता है। ये मजबूत सांस प्रणाली का समर्थन करता है और अच्छी सेहत बनाये रखने में सहायता करता है। मैंगोस्टीन में पाए जाने वाले जैनथोनस कैसर कोशिकाओ को खत्म करने की योग्यता रखता है।

रेड जिनसेंग : रेड जिनसेंग का मुख्य क्षेत्र चीन के शांगडांग और दक्षिणी कोरिया है। रेड जिनसेंग में लाईकोसाईडो का समूह है। जिसे आलुथीरोसाईज़ कहते है। जरमन खोज ने दिखाया है कि ये प्रतिरक्षा तंत्र को सही तरीके से काम करने की योग्यता को बढ़ाता है।



कॉर्डिसेप्स मिलिटेरिस : एक प्रकार का कवक है जिसका उपयोग पारंपरिक रूप से विभिन्न संभावित स्वास्थ्य लाभों के लिए चीनी चिकित्सा में किया जाता रहा है। बताए गए कुछ लाभों में बेहतर ऊर्जा, उन्नत एथलेटिक प्रदर्शन, प्रतिरक्षा प्रणाली का समर्थन और संभावित एंटीऑक्सीडेंट गुण शामिल हैं। हालाँकि, यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि हालांकि कुछ वैज्ञानिक शोध इन लाभों का सुझाव दे रहे हैं, मानव स्वास्थ्य पर कॉर्डिसेप्स मिलिटेरिस के प्रभाव की सीमा को पूरी तरह से समझने के लिए और अधिक अध्ययन की आवश्यकता है। किसी भी पूरक या वैकल्पिक उपचार को अपनी दिनचर्या में शामिल करने से पहले हमेशा किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से परामर्श लें

एवोकाडो : एवोकाडो मैक्सिको के दक्षिण से लेके अंडेमन क्षेत्र तक पश्चिमी गोलसफाईर में पाया जाता है। एवोकाडो विटामिन सी, ई, के और बी 6 के साथ राइबोफ्लेविन, निपासिन, मैग्नीशियम और पोटेशियम का स्रोत है। ये शरीर में ओमेगा -3 फैटी अम्ल भी प्रदान करता है।





सी बकथार्न : यह उत्तर-पश्चिमी यूरोप से मध्य एशिया से लेके अलतायी पहाड़ों से पश्चिम उत्तरी चीन और उत्तरी हिमालया में पाया जाता है। सी बकथार्न अलग अलग विटामिनो, खनिज और लाभदायक पोषों के मिश्रण से भरपूर होता है। यह कुदरती तौर पर एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर है, जो तुम्हारे शरीर में बुढ़ापे और कैंसर और दिल की बिमारी जैसी अलग अलग बिमारियों से बचने में मदद करते है। इसकी बेरियां खास तौर पर विटामिन सी, के और ई के साथ भरपूर होता है।

रैंड करंट : यह पश्चिमी यूरोप में पाया जाने वाला फल है। इसमें एक ऑक्सिडेंट करोटिनाईड होता है जिसे लाइकोपीन कहा जाता है। लाइकोपीन दिल की बिमारियो और कैंसर खास करके प्रोस्टेट कैंसर के जोखिम को घटाती है।



आंवला : आंवला रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाता है। आंवले का जूस विटामिन बहुत बढ़ा स्त्रोत है, जो कि एक पानी में घुलनशील विटामिन है। जो एक एंटीऑक्सीडेंट के तौर पे काम करता है। यह जिगर की सेहत बढ़ाता है और सेहतमंद पाचन का सर्मथन करता है।

सफेद मुस्ली : सफेद मुसली भारत की एक दुर्लभ जड़ी बुटी है। यह आयुर्वेद युनानी और होम्योपैथी समेत दवाईयों की रवायती प्रणालीयों में उपयोग की जाती है। लोग एथलेटिक्स प्रदर्शन, मोटापा, इरेक्टाईल नपुंसकता (ई.डी.) के ईलाज के लिए और अलग-अलग हालातों को सुधारने के लिए सफेद मुसली का उपयोग किया जाता है।



एल्डरबेरी : एल्डरबेरी उत्तरी अमरीका के महाद्वीप में पाई जाने वाली बेरी है। एल्डरबेरी को खास तौर पे जुकाम, बुखार, उच्च कालेस्ट्रॉल और अलग अलग बहुत सारी बिमारियों के ईलाज के उपयोग किया जाता है।

ब्लूबेरी : ब्लूबेरी उत्तरी अमरीका महाद्वीप में पाई जाती है। ब्लूबेरी एंटीऑक्सीडेंट और फाईटोफलोविनोएडज़ से भरपूर होता है। यह दिल की बिमारी और शुगर II, कैंसर जैसी घातक बिमारियों के जोखिम से बचाने में सहायता करती है।





अष्वगंधा : अष्वगंधा ब्लड शुगर ओर चर्बी को कम करता है और मांसपेशियों में ताकत बढ़ाता है। अष्वगंधा औरतों में जिनसी कार्य को सुधारता है और पुरुषों में जनन शक्ति और टेस्टोस्टेरोन के स्तर को बढ़ाता है

गिंको बाइलोबा : गिंको बाइलोबा जड़ी बूटी जापान में पाई जाती है। गिंको के सबसे ज्यादा मददगार हिस्से फलेवोनॉपडस माने जाते हैं, जिनमें शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो खून की तंत्रिकाओं को फैला के और प्लेटलेट्स की चिपकता को घटा के संचाव को बेहतर बनाने में मदद करता है।



मंजीष्ठा : मंजीष्ठा सेहतमंद जिगर फंक्शन को मजबूत करने के लिए एक प्रभावशाली जड़ी है। मंजीष्ठा को आम तौर पे खून शुद्ध करने के लिए उपयोग किया जाता है।

शियु : यह जोड़ों के दर्द और सूजन को दूर करने में मदद करता है। यह जोड़ों में खून के संचार को बेहतर बनाने में मदद करता है। शियु अस्थमा और शुगर जैसी बिमारीयों से बचने के लिए लाभदायक है।



शतावरी शतावरी प्रोलैक्टिन के उत्पादन को बढ़ाती है, यह एक हार्मोन है जो महिलायों की छाती दूध का स्तनपान कराने के लिए लाभदायक है। शतावरी बांझपन का ईलाज करने के लिए उपयोग की जाती है। शतावरी मीनोपोज़ के लक्षण को घटाती है।

पुनर्नवा : यह कॉर्नियल (स्ट्रोमल) सोज, और ग्रंथियों की कष्टदाएकता को कम करने में मदद करता है। पुनर्नवा का उपयोग सेहतमंद दिल, फेफड़े और गुर्दों के काम को मजबूत बनाने में की जाती है।



गोखरू: गोखरू चमड़ी की बिमारीयों का ईलाज करता है। यह दिमाग के काम को सुधारता है। और गोखरू को एंटी एंजट के रूप में भी उपयोग किया जाता है। यह PCOS से पीड़ित औरतों के लिए बहुत लाभदायक है और दिल की समस्या को ठीक करने में मदद करता है।

गलैमीनस के स्वास्थ्य लाभ :

1. यह जठरांत्रप्रणाली को बढ़ावा देने में मदद करता है।
2. यह कब्ज को खत्म करता है।
3. इसका उपयोग प्रजनन क्षमता और सेक्स पावर को बढ़ाने के लिए किया जाता है।
4. यह रक्तचाप को कम करने और मधुमेह के प्रबंधन में फायदेमंद है।
5. यह शुक्राणुओं की संख्या में वृद्धि करता है और शुक्राणु की गुणवत्ता में सुधार भी करता है। जिससे पुरुषों में कामेच्छा और प्रजनन क्षमता बढ़ती है।
6. यह वजन घटाने में मदद करता है और प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाता है।
7. यह झुर्रियों और उम्र बढ़ने की उपस्थिति को कम करता है। 8. शरीर से कोलेस्ट्रॉल को खत्म करने में सहायक है।
9. हड्डी की ताकत और नई हड्डी के ऊतकों के विकास को बढ़ावा देता है।
10. यह शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को उत्तेजित करता है।
11. इसमें मजबूत एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं।
12. यह रजोनिवृत्ति संबंधित लक्षणों को बेहतर बनाने में मदद करता है और महिलाओं के यौन स्वास्थ्य को लाभ पहुंचाता है।
13. यह हृदय और परिसंचरण प्रणाली को सशक्त बनाता है।
14. यह मेमोरी मोड में सुधार करके एकाग्रता को बढ़ाता है और मस्तिष्क कोशिकाओं को उत्तेजित करता है।
15. इसमें एंटीइंफ्लेमेटरी गुण होते हैं।
16. यह विटामिन ई, ओमेगा 3 फैटी एसिड से भरपूर है।
17. शरीर को सही मात्रा ऑक्सीजन पहुंचाता है और शरीर का पी एच स्तर संतुलित करता है।
18. यह अल्जाइमर रोग, गठिया, गठिया और जिगर की समस्याओं को रोकता है।
19. रक्त परिसंचरण और कायाकल्प कोशिका का समर्थन करता है।
20. एलर्जी को कम करता है और हिस्टामाइन की रिहाई को रोक कर सूजन को रोकता है।
21. अनिद्रा, अस्थमा के हमलों और काली खांसी से राहत देता है।
22. त्वचा को हाइड्रेटेड और ग्लोइंग रखता है।
23. आयु से संबंधित न्यूरोडीजेनेरेटिव विकारों और धब्बेदार विकारों को रोकता है।
24. तांबा, मैंगनीज और मैग्नीशियम में समृद्ध है जो हृदय गति और रक्तचाप को नियंत्रित करता है

ਗਲੈਮੀਨਸ ਭਾਰਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਪੁਰਕ ਹੈ। ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਇੱਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਉਤਪਾਦ ਹੈ। ਗਲੈਮੀਨਸ ਇੱਕ ਸ਼ੁੱਧ ਕੁਦਰਤੀ ਫਲ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪੁਰਕ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਖਣਿਜ, ਫਾਈਬਰ, ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਫਾਈਟੋ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਪੁਰਕ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਲੈਮੀਨਸ ਨਿਊਟਰਾਸਿਊਟੀਕਲ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਵਿੱਚ 17 ਕੁਦਰਤੀ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂਗੋਸਟੀਨ, ਲਾਲ ਕਰੰਟ, ਐਵੋਕਾਡੋ, ਬਲੂਬੇਰੀ, ਗੋਕਸੁਰਾ, ਸ਼ਤਾਵਰੀ, ਮੰਜੀਸਥਾ, ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ, ਐਲਡਰਬੇਰੀ, ਜਿੰਕਗੋ ਬਿਲੋਬਾ, ਆਂਵਲਾ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਬਕਥੌਰਨ, ਕੋਰਡੀਸੈਪਸ ਮਿਲਟਰੀਸ, ਐਲਡਰਬੇਰੀ, ਆਦਿ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

Total 17 Fruits Plant Based Nutraceutical Supplement



ਮੈਂਗੋਸਟੀਨ: ਫਲ ਦੱਖਣ ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਫਲ ਹੈ । ਮੈਂਗੋਸਟੀਨ ਫੁੱਲ ਦਾ ਅਰਕ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਮੈਂਗੋਸਟੀਨ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਮੈਂਗੋਸਟੀਨ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਜ਼ੈਨਥੋਨਸ ਕੈਂਸਰ ਸੈਲਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ।

ਰੈਡ ਜਿਨਸੈਂਗ : ਰੈਡ ਜਿਨਸੈਂਗ ਦਾ ਮੂਲ ਖੇਤਰ ਚੀਨ ਦੇ ਸ਼ਾਗ ਡਾਂਗ ਅਤੇ ਦੱਖਣ ਕੋਰਿਆ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਰੈਡ ਜਿਨਸੈਂਗ ਵਿੱਚ ਗਲਾਈਕੋਸਾਇਡਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜਿਸ ਆਲੂਥੀਰੋਸਾਇਡ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਜਰਮਨ ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਸਹੀ ਤਰਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ।



ਕੋਰਡੀਸੈਪਸ ਮਿਲਟਰੀਸ: ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਉੱਲੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੀਨੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਭਾਵੀ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੁਝ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰੀ ਉਰਜਾ, ਵਧੀ ਹੋਈ ਐਥਲੈਟਿਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ, ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ । ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕੁਝ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਕੋਰਡੀਸੈਪਸ ਮਿਲਟਰੀਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਹੱਦ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਲਈ ਹੋਰ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਪੁਰਕ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਕ ਇਲਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ।

ਐਵੋਕਾਡੋ : ਐਵੋਕਾਡੋ ਮੈਕਸੀਕੋ ਦੇ ਦੱਖਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਐਂਡੀਅਨ ਖੇਤਰਾਂ ਤੱਕ ਪੱਛਮੀ ਗੋਲਿਸਫਾਇਰ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਐਵੋਕਾਡੋ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਈ, ਕੇ ਅਤੇ ਬੀ 6 ਦੇ ਨਾਲ ਰਿਬੋਫਲੇਵਿਨ, ਨਿਆਸਿਨ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ । ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਮੇਗਾ - 3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹਨ । ਐਵੋਕਾਡੋ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਲਾਭਕਾਰੀ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।





ਸਮੁੰਦਰੀ ਬੱਕਬੋਰਨ : ਇਹ ਉੱਤਰ-ਪੱਛਮੀ ਯੂਰੋਪ ਤੇ ਮੱਧ ਏਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਲਤਾਈ ਪਹਾੜਾਂ ਤੋਂ ਪੱਛਮੀ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਚੀਨ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਹਿਮਾਲਿਆ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸਮੁੰਦਰੀ ਬੱਕਬੋਰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ, ਖਣਿਜਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਬੁਢਾਪੇ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਦੀਆਂ ਬੇਰਿਆਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਸੀ, ਕੇ ਅਤੇ ਈ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹਨ ।

ਰੈਡ ਕਰਟ : ਇਹ ਪੱਛਮੀ ਯੂਰੋਪ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਆਕਸੀਡੈਂਟ ਕੈਰੋਟੀਨੋਇਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਲਾਇਕੋਪੀਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਲਾਇਕੋਪੀਨ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ।



ਆਮਲਾ : ਆਮਲਾ ਇਮਿਊਨ ਫੰਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਆਂਵਲੇ ਦਾ ਜੂਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਜਿਗਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਾਚਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਸਫੇਦ ਮੁਸਲੀ : ਸਫੇਦ ਮੁਸਲੀ ਭਾਰਤ ਦੀ ਇੱਕ ਦੁਰਲੱਭ ਜੜੀ ਬੂਟੀ ਹੈ । ਇਹ ਆਯੁਰਵੇਦ, ਯੂਨਾਨੀ ਅਤੇ ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ ਸਮੇਤ ਦਵਾਇਆਂ ਦੀਆਂ ਰਵਾਇਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਲੋਕ ਐਥਲੈਟਿਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ, ਮੋਟਾਪਾ, ਇਰੈਕਟਾਇਲ ਨਪੁੰਸਕਤਾ (ਈ.ਡੀ) ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਸਫੇਦ ਮੁਸਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।



ਐਲਡਰਬੇਰੀ : ਐਲਡਰਬੇਰੀ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਰੌਕੀ ਪਹਾੜਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਐਲਡਰਬੇਰੀ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜੁਕਾਮ, ਫਲੂ, ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਬਲੂਬੇਰੀ : ਬਲੂਬੇਰੀ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਮਹਾਦੀਪ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਬਲੂਬੇਰੀ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਫਾਈਟੋਫਲੇਵਿਨੋਇਡਜ਼ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।





ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ : ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਜਿੰਕਗੋ ਬਿਲੋਬਾ : ਜਿੰਕਗੋ ਬਿਲੋਬਾ ਜੜੀ ਬੂਟੀ ਜਾਪਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜਿੰਕਗੋ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹਿੱਸੇ ਫਲੇਵਨੋਇਡਸ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਕੇ ਅਤੇ ਪਲੇਟਲੈਟਸ ਦੀ ਚਿਪਕਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ।



ਮੰਜੀਸਥਾ : ਮੰਜੀਸਥਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਿਗਰ ਫੰਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਜੜੀ ਬੂਟੀ ਹੈ । ਮੰਜੀਸਥਾ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖੂਨ ਸੁੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਸ਼ਿਗਰੂ : ਇਹ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਸ਼ਿਗਰੂ ਅਸਥਮਾ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ।



ਸ਼ਤਾਵਰੀ : ਸ਼ਤਾਵਰੀ ਪੌਲੈਕਟਿਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ ਜੋ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ । ਸ਼ਤਾਵਰੀ ਬਾਂਬਪਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸ਼ਤਾਵਰੀ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ।

ਪੁਨਰਨਾਵਾਂ : ਇਹ ਕੋਰਿਅਨ (ਸਮਲ) ਸੋਜ, ਸੋਜਸ਼, ਅਤੇ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੀ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਪੁਨਰਨਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।



ਗੋਖਸੁਰਾ : ਗੋਖਸੁਰਾ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੋਖਸੁਰਾ ਨੂੰ ਐਂਟੀ ਏਜਿੰਗ ਏਜੰਟ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ PCOS ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਬੇਹਦ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਗਲੈਮੀਨਸ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ :

1. ਇਹ ਗੇਸਟਰੋ-ਇੰਟੇਸਟਾਇਨਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
2. ਇਹ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
3. ਇਹ ਪ੍ਰਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ (Fertility) ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਡਰਾਇਵ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
4. ਇਹ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ।
5. ਇਹ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਮ-ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ।
6. ਇਹ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ । 7. ਇਹ ਝੁਰੜਿਆਂ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ।
8. ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
9. ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਕਰਦਾ ਹੈ ।
10. ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ' 11. ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਐਂਟੀ ਆਕਸੀਡੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।
12. ਇਹ ਮੋਨੋਪੇਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਬਧਿਤ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
13. ਇਹ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ।
14. ਇਹ ਮੈਮੋਰੀ ਮੋਡ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਕੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ । 15. ਇਸ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਫਲੇਮੈਟਰੀ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।
16. ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ, ਓਮੇਗਾ 3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
17. ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ pH ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
18. ਇਹ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ, ਗਠੀਆ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ । 19. ਖੂਨ ਦੇ ਗੋੜ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
20. ਐਲਰਜੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਿਸਟਾਮਾਈਨ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਜਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ
21. ਇੰਨੋਸੋਮਨੀਆ, ਦਮਾ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਕੜਕਦੀ ਖੰਘ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ।
22. ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਰਖਦਾ ਹੈ ।
23. ਉਮਰ-ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਊਰੋਡੀਜਨਰੇਟਿਵ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਮਾਸਕੁਲਰ ਵਿਕਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ।
24. ਇਹ ਕਾਪਰ ਮੈਂਗਨੀਜ਼ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ । ਜੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ।



Thanks From Glaminous Wellness

Contact us

Head Office - Chogawan Adda, Kala Singha Road

Distt - Jalandhar City

State - Punjab

Pincode - 144026

Website - www.glaminouswellness.com

Email - info@glaminouswellness.com

Phone Number - +91-6239904813

Follow us on



Download Mobile App

