

## ਗਲੈਮੀਨਸ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ :

1. ਇਹ ਗੇਸਟਰੋ-ਇੰਟੈਸਟਾਇਨਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. ਇਹ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਇਹ ਪ੍ਰਜਨਣ 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 ਪ੍ਰਜਨਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
6. ਇਹ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
7. ਇਹ ਤੁਰੰਕਿਆਂ 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।
10. ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗਾ।
11. ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਐਂਟੀ ਆਕਸੀਡੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
12. ਇਹ ਮੈਨੋਪੇਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ 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 ਮੇਡ 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, ਓਮੈਗਾ 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, ਗਠੀਆਂ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
19. ਖੂਨ ਦੇ ਗੇੜ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
20. ਐਲਰਜੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਿਸਟਾਮਾਈਨ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਜਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।
21. ਇੰਨੋਸੋਮਨੀਆ, ਚਮਾ 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 ਮੈਗਨੀਜ਼ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਜੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

GLAMINOUS WELLNESS PVT. LTD



## OUR AIM

IS TO PROVIDE HIGH QUALITY  
NUTRACEUTICAL PRODUCTS  
THAT PROMOTE HEALTH  
AND WELLNESS.

Thanks From Glaminous Wellness

## CONTACT US

Head Office - Chogawan Adda, Kala Singha Road

Distt - Jalandhar City

State - Punjab

Pincode - 144026

www.glaminouswellness.com

info@glaminouswellness.com



MISSION

HEALTHY INDIA

WEALTHY INDIA



**ਮੈਂਗੋਸਟੀਨ :** ਮੈਂਗੋਸਟੀਨ ਫੱਲ ਦੱਖਣ ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਫਲ ਹੈ। ਮੈਂਗੋਸਟੀਨ ਫਲ 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 ਜ਼ੈਨਬੋਨਸ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

**ਰੈਡ ਜਿਨਸਿੰਗ :** ਰੈਡ ਜਿਨਸਿੰਗ ਦਾ ਮੂਲ ਖੇਤਰ ਚੀਨ ਦੇ ਸ਼ਾਨ ਡਾਂਗ ਅਤੇ ਦੱਖਣ ਕੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੈਡ ਜਿਨਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਗਲਾਈਕੋਸਾਇਡਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਲੂਬੀਰੋਸਾਇਡ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਰਮਨ ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ 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 ਕੁੱਝ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਖਾਈ ਉਰਜਾ, ਵਧੀ ਹੋਈ ਐਂਥਲੈਟਿਕ 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 ਪੂਰਕ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਕ ਇਲਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

**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।



**ਸਮੁੰਦਰੀ ਬੱਕਬੋਰਨ :** ਇਹ ਉੱਤਰ-ਪੱਛਮੀ ਯੂਰੋਪ ਤੇ ਮੱਧ ਏਸ਼ੀਆ 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 ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ 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 ਬੇਰੀਆਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਕੇ ਅਤੇ ਈ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਸਫੇਦ ਮੁਸਲੀ :** ਸਫੇਦ ਮੁਸਲੀ ਭਾਰਤ ਦੀ ਇੱਕ ਦੁਰਲੱਭ ਜੜੀ ਬੂਟੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਯੂਰਵੇਦ, ਯੂਨਾਨੀ ਅਤੇ ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ ਸਮੇਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਰਵਾਇਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਂਥਲੈਟਿਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ, ਮੋਟਾਪਾ, ਇਰੈਕਟਾਇਲ ਨਪੁੰਸਕਤਾ (ਈ.ਡੀ.) ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਸਫੇਦ ਮੁਸਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



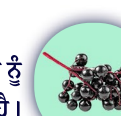
**ਮੰਜੀਸਥਾ :** ਮੰਜੀਸਥਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਿਗਰ ਫੰਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਜੜੀ ਬੂਟੀ ਹੈ। ਮੰਜੀਸਥਾ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖੂਨ ਸੁੱਖ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

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



**ਰੈਡ ਕਰੰਟ :** 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।

**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 ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



**ਆਂਵਲਾ :** ਆਂਵਲਾ 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।



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



**ਗੋਕਸੁਰਾ :** ਗੋਕਸੁਰਾ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੋਕਸੁਰਾ 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।



**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 ਜਨਨ 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।



**ਪੁਨਰਨਾਵਾਂ :** ਇਹ ਕੋਰਿਅਨ (ਸਮਲ) ਸੋਜ, ਸੋਜਸ਼, ਅਤੇ ਗੁੰਠੀਆਂ 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।



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

