















घरेलू नुस्खे

## कई बीमारियों के लिए रामबाण इलाज है कच्ची हल्दी

कच्ची हल्दी शरीर में सूजन को काफ़ी हटा करता करने में सहायक होती है। इसके अलावा कच्ची हल्दी गड़िया और हृदय रोग के खतरे को भी कम करता है। आज हम आपको कच्ची हल्दी के कई फायदों के बारे में बताने जा रहे हैं।

भासात्रीय किचन में कई तरह के मसाले पाए जाते हैं। इन मसालों का इत्तेमाल ना सिर्फ़ खाने को स्वादिष्ट और सांतुष्ट बनाने के लिए बल्कि दवा के तौर पर भी किया जाता है। यह मसाले औषधीय गुणों से भरपूर होते हैं। इन्हीं मसालों में एक मसाला हल्दी है। यह खाने को स्वास्थ्य के साथ ही स्वास्थ्य के लिए भी फायदेवाला बनाने के लिए हम आपका जानते हैं कि कच्ची हल्दी भी तमाम औषधीय गुणों से भरपूर होती है।

बता दें कि कच्ची हल्दी शरीर में सूजन को काफ़ा हटा करने के मसाले में सहायक होती है। इसके अलावा कच्ची हल्दी गड़िया और हृदय रोग के खतरे को भी कम करता है। ऐसे में आज इस आर्टिकल के लिए हम आपको कच्ची हल्दी के कई फायदों के बारे में बताने जा रहे हैं।

एंटीऑक्सीडेंट का समृद्ध स्रोत

कच्ची हल्दी में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है, जो पुरानी



बीमारियों के खतरे को कम करने में सहायक होती है। कच्ची हल्दी का सेवन करने से स्वास्थ्य रहता है। इसके अलावा यह अच्छे पहले इसके अच्छे से पीस लोंगों को भी कम करने में सहायक होती है। इसके सेवन से आंत के स्वास्थ्य को बढ़ावा मिलता है और मेटाओलिम ब्रूट होता है। साथ ही इसके सेवन से बेट कम होने में भी सहायता निकलते हैं। बता दें कि कच्ची हल्दी का यह इसके सेवन से बेट कम होने में भी सहायता मिलती है।

इम्यून सिस्टम

बता दें कि कच्ची हल्दी में एंटी बैक्टीरियल और एंटी फंगल गुण भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। इसके इत्तेमाल से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। इसलिए रोजाना रात में सोने से पहले एक गिलास दूध में पीसी हल्दी को मिलाकर पीने से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। साथ ही इसके सेवन से कई सक्रिया और अन्य तरह की बीमारियां नहीं होती हैं।

दर्द में राहत

कच्ची हल्दी में एंटी इंफ्लेमेटरी गुण पाया जाता है, जो दर्द में राहत दिलाने में सहायक होता है। आर आप भी गड़िया और मांसपेशियों में दर्द जैसी समस्याएँ से परेशन रहते हैं। इसके लिए कच्ची हल्दी रामबाण इलाज सामित हो सकती है। इसके लिए आप हल्दी वाले दूध का नियमित तौर पर प्रयोग करने से आपको शरीर को अपनी जूरी पोषक तत्व मिलते रहें। बता दें कि कच्ची हल्दी का यह इसके सेवन से बेट कम होने में भी सहायता निकलते हैं।

स्क्रिन के लिए फायदेमंद

कच्ची हल्दी में एंटी पायथेमेंट तत्वों से भरपूर होती है। साथ ही यह हमारी स्क्रिन के लिए भी अच्छी है। हल्दी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट गुण स्क्रिन की सूजन, महासून और शरीर को अपनी जूरी पोषक तत्व मिलते रहें। बता दें कि कच्ची हल्दी रामबाण इलाज सामित हो सकती है। इसके लिए आप हल्दी वाले दूध का नियमित तौर पर प्रयोग करने से आपको शरीर को अपनी जूरी पोषक तत्व मिलते रहें।

## भूख लगने पर जरूर बनाकर खाएं एवोकाडो की रेसिपीज, टेस्ट के साथ हेल्थ का मिलेगा डबल डोज



फल और सब्जियों में कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो एंटी फंगल गुण भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। एवोकाडो रेसिपी बनाने में बड़ी आसान है और अब आप एवोकाडो की यह रेसिपी बच्चों को बनाकर खिलाएंगी तो यह उन्हें भी बेहद पसंद आएगी।

अक्सर हम सभी को अपनी डाटा में अधिक से अधिक फल-सब्जियों को शामिल करने की सलाह दी जाती है। जिसके काफ़ी हमारे शरीर को अपनी जूरी पोषक तत्व मिलते रहें। बता दें कि फल और सब्जियों में कई तरह के पोषक तत्व से भरपूर होती है।

कच्ची हल्दी में एंटी फायदेमंद तत्वों से भरपूर होती है। साथ ही यह हमारी स्क्रिन के लिए भी अच्छी है। हल्दी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट गुण स्क्रिन की सूजन, महासून, महासून और शरीर को अपनी जूरी पोषक तत्व मिलते रहें।

तेल और काली मिर्च डालें। इन सभी चीजों को अच्छे से मिक्स करने के बाद ड्रिंगों में डालें। फिर स्लाइस तूकड़ों को सूप में डालें। अब इसे अपने टोपी के लिए डालें।

ब्रिनी ग्रीन एवोकाडो की रेसिपी

एवोकाडो फ्लैक्ससीड मस्ती

एवोकाडो फ्लैक्ससीड मस्ती बनाने के लिए सबसे पहले एवोकाडो और सेब को अच्छे से धो लें। इसके बाद अधिक सेब को बनाकर खिलाएंगी तो यह उन्हें भी बेहद पसंद आएगी। आज इस आर्टिकल के लिए आपको एवोकाडो की बूँदी आसानी से बनाकर तैयार करें। इसके लिए एवोकाडो की बूँदी पास्ता डालें।

एवोकाडो फ्लैक्ससीड मस्ती

एवोकाडो फ्लैक्ससीड मस्ती बनाने के लिए एवोकाडो के बाद अधिक सेब को बनाकर खिलाएंगी तो यह उन्हें भी बेहद पसंद आएगी। आज इस आर्टिकल के लिए आपको एवोकाडो की बूँदी आसानी से बनाकर तैयार करें। इसके लिए 1 कप पास्ता डालें।

एवोकाडो फ्लैक्ससीड मस्ती

एवोकाडो फ्लैक्ससीड मस्ती बनाने के लिए एवोकाडो के बाद अधिक सेब को बनाकर खिलाएंगी तो यह उन्हें भी बेहद पसंद आएगी। आज इस आर्टिकल के लिए आपको एवोकाडो की बूँदी आसानी से बनाकर तैयार करें। इसके लिए 1-2 मिनट तक बेक करने के बाद इस आसान तरीके से एवोकाडो की बूँदी डालें।

एवोकाडो फ्लैक्ससीड मस्ती

एवोकाडो फ्लैक्ससीड मस्ती बनाने के लिए एवोकाडो के बाद अधिक सेब को बनाकर खिलाएंगी तो यह उन्हें भी बेहद पसंद आएगी। आज इस आर्टिकल के लिए आपको एवोकाडो की बूँदी आसानी से बनाकर तैयार करें। इसके लिए 1-2 मिनट तक बेक करने के बाद इस आसान तरीके से एवोकाडो की बूँदी डालें।

एवोकाडो फ्लैक्ससीड मस्ती

एवोकाडो फ्लैक्ससीड मस्ती बनाने के लिए एवोकाडो के बाद अधिक सेब को बनाकर खिलाएंगी तो यह उन्हें भी बेहद पसंद आएगी। आज इस आर्टिकल के लिए आपको एवोकाडो की बूँदी आसानी से बनाकर तैयार करें। इसके लिए 1-2 मिनट तक बेक करने के बाद इस आसान तरीके से एवोकाडो की बूँदी डालें।

एवोकाडो फ्लैक्ससीड मस्ती

एवोकाडो फ्लैक्ससीड मस्ती बनाने के लिए एवोकाडो के बाद अधिक सेब को बनाकर खिलाएंगी तो यह उन्हें भी बेहद पसंद आएगी। आज इस आर्टिकल के लिए आपको एवोकाडो की बूँदी आसानी से बनाकर तैयार करें। इसके लिए 1-2 मिनट तक बेक करने के बाद इस आसान तरीके से एवोकाडो की बूँदी डालें।

एवोकाडो फ्लैक्ससीड मस्ती

एवोकाडो फ्लैक्ससीड मस्ती बनाने के लिए एवोकाडो के बाद अधिक सेब को बनाकर खिलाएंगी तो यह उन्हें भी बेहद पसंद आएगी। आज इस आर्टिकल के लिए आपको एवोकाडो की बूँदी आसानी से बनाकर तैयार करें। इसके लिए 1-2 मिनट तक बेक करने के बाद इस आसान तरीके से एवोकाडो की बूँदी डालें।

एवोकाडो फ्लैक्ससीड मस्ती

एवोकाडो फ्लैक्ससीड मस्ती बनाने के लिए एवोकाडो के बाद अधिक सेब को बनाकर खिलाएंगी तो यह उन्हें भी बेहद पसंद आएगी। आज इस आर्टिकल के लिए आपको एवोकाडो की बूँदी आसानी से बनाकर तैयार करें। इसके लिए 1-2 मिनट तक बेक करने के बाद इस आसान तरीके से एवोकाडो की बूँदी डालें।

एवोकाडो फ्लैक्ससीड मस्ती

एवोकाडो फ्लैक्ससीड मस्ती बनाने के लिए एवोकाडो के बाद अधिक सेब को बनाकर खिलाएंगी तो यह उन्हें भी बेहद पसंद आएगी। आज इस आर्टिकल के लिए आपको एवोकाडो की बूँदी आसानी से बनाकर तैयार करें। इसके लिए 1-2 मिनट तक बेक करने के बाद इस आसान तरीके से एवोकाडो की बूँदी डालें।

एवोकाडो फ्लैक्ससीड मस्ती

एवोकाडो फ्लैक्ससीड मस्ती बनाने के लिए एवोकाडो के बाद अधिक सेब को बनाकर खिलाएंगी तो यह उन्हें भी बेहद पसंद आएगी। आज इस आर्टिकल के लिए आपको एवोकाडो की बूँदी आसानी से बनाकर तैयार करें। इसके लिए 1-2 मिनट तक बेक करने के बाद इस आसान तरीके से एवोकाडो की बूँदी डालें।

एवोकाडो फ्लैक्ससीड मस्ती

एवोकाडो फ्लैक्ससीड मस्ती बनाने के लिए एवोकाडो के बाद अधिक सेब को बनाकर खिलाएंगी तो यह उन्हें भी बेहद पसंद आएगी। आज इस आर्टिकल के लिए आपको एवोकाडो की बूँदी आसानी से बनाकर तैयार करें। इसके लिए 1-2 मिनट तक बेक करने के बाद इस आसान तरीके से एवोकाडो की बूँदी डालें।













