

EXPLORE BEAUTY WITH ORGANIC PRODUCTS

JANUARY - FEBRUARY 2022 EDITION

CHILTAN LIFE



JUGGUN KAZIM

VENTURES INTO ORGANIC SKINCARE AND HAIRCARE



Scan to Open Profile

Discover hidden secret of
Aromatherapy

Jan-Feb | 2022

CHIL **TAN**

LIFE

MAGA **ZINE**

www.chiltanpure.com

A project of Chiltan Pure

Power of natural herbs

CONTENT

CHILTAN LIFE MAGAZINE

Jan - Feb
2022

www.chiltanlife.com

Editorial Board

Editor in Chief
Najam Mazari

Executive Editor
Aqeel Anjum Awan

Assistant Editor (Urdu)
Mansoor Mehdi

Graphics
Ashraf Anthony

Office
Printer / Publisher
Chiltanpure Foundation,
94-A1, Town Ship
Lahore.

06	”نور“ بائے جگن کاظم ہے کیا؟	04	کیا ”قدرتی“ اور ”آرگینک“ ایک ہیں؟ ریسرچ کیا کہتی ہے؟
09	دارچینی چائے دل کور کے محفوظ اور توانا	08	گوجی بیری میں چھپ لی عمر کاراز
12	کوکو پاؤڈر سدا بہار جوانی کا قدرتی نسخہ	10	بنانا پاؤڈر شیک پینے کے 10 فوائد
16	مکروندا جس کی حب میں کینسر کا علاج ہے	14	سالمٹ لیپ کے کالات اور فوائد
18	جو کا پانی انسانی صحت کا محافظ	17	کونسا قہوہ کس مرض کا علاج ہے؟
21	بیری کا شہد	20	گڑ قدرت کا اصول تحفہ
24	قینوا آئرن کا قدرتی خزانہ	22	گوار پھلی فالج کیخلاف قدرتی ڈھال
30	سفید اور پنک نمک میں فرق کھانے کیلئے کونسا نمک بہتر ہے	28	دیسی گھی کے جادوئی فوائد جسمانی توانائی کا بے پیمانہ خزانہ
34	چیا سیڈ یا تخم بالنگا کونسا زیادہ مفید؟	32	لیمن گراس چائے بنائے آپ کو چست و توانا
38	لیونڈرٹی بے شمار طبی فوائد کی حامل	36	نیل گری خون صاف کرے، جوڑوں کا درد بھگائے
III	Apple Cider Vinegar Boosts Immunity, Makes Skin Healthy!	IV	Cucumber An Ancient Health Caretaker!
VI	Multani Mitti: Protects and Prettifies Every Type of Skin!	VIII	Neem Powder: An Effective Remedy for Hair and Skin Issues!
X	Saffron: Helps Nervous System, Ensures Heart Health!	XII	Tamarind: Facilitates Digestive System, Boosts Immunity!

کیا قدرتی، اور آرگینک، ایک ہیں؟

آپ نے کئی غذائی اشیاء پر قدرتی، جراثیم کش ادویات سے پاک یا ہارمون سے پاک جیسے لیبل لگے دیکھے ہونگے، تاہم یہ الفاظ 'آرگینک' کا نعم البدل نہیں اور ان چیزوں کو آرگینک قرار نہیں دیا جاسکتا۔ امریکی محکمہ زراعت کے مطابق ایک چیز کو اسی وقت آرگینک قرار دیا جاسکتا ہے، جب اس کے کم از کم 95 فیصد اجزاء آرگینک ہوں۔ جن اشیاء کے 100 فیصد اجزاء آرگینک ہوں، ان پر 100 فیصد آرگینک کا لیبل چسپاں کیا جاسکتا ہے۔ اس طرح آرگینک فوڈ کو تین کیٹیگریز میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

100 فیصد آرگینک (جس میں 100 فیصد آرگینک اجزاء ہوتے ہیں)، آرگینک (جس میں 95 فیصد آرگینک اجزاء ہوتے ہیں) اور میڈ آیز آرگینک (جس میں 70 فیصد آرگینک اجزاء ہوتے ہیں)۔ 70 فیصد سے کم آرگینک اجزاء والی غذا کو آرگینک نہیں کہا جاسکتا۔ آرگینک فوڈ مارکیٹ کو امریکی محکمہ زراعت بڑی سختی کے ساتھ ریگولیٹ کرتا ہے اور معیارات پر سمجھوتے کا کوئی تصور بھی نہیں ہے، وہ یہ بھی دعویٰ کرتا کہ آرگینک اشیاء، روایتی غذائی اشیاء کے مقابلے میں زیادہ صحت مند، زیادہ محفوظ یا زیادہ غذائیت بخش ہے۔

ریسرچ کیا کہتی ہے؟


لوگوں میں عموماً یہ سوچ پائی جاتی ہے کہ آرگینک فوڈ میں زیادہ غذائیت ہوتی ہے، وہ زیادہ صحت بخش ہوتا ہے اور ماحولیات اور پائیداری کے لیے زیادہ فائدہ مند ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دنیا بھر میں آرگینک غذاؤں کی کھپت میں اضافے کا رجحان دیکھا جا رہا ہے۔ آرگینک غذاؤں میں وٹامنز، منرلز اور اومیگا 3 زیادہ پائے جاتے ہیں۔ ایک اور تحقیق میں پتہ چلا ہے کہ آرگینک سبزیوں اور پھلوں میں نہ صرف وٹامنز اور اینٹی آکسیڈنٹس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے بلکہ ان میں جراثیم کش ادویات اور بھاری دھاتیں بھی بہت کم بلکہ نہ ہونے کے برابر ہوتی ہیں۔

نجم الدین مزاری

MESSAGE

Editor-in-Chief

NAJAM
MAZARI

 /chiltan_life_pk

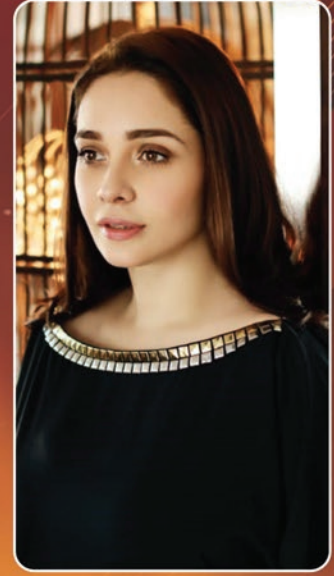
 /chiltanlifepk

 /chiltanlife.pk



GLUTEN FREE PRODUCTS





”نور“ بے جگن کاظم ہے کیا؟

نور آرگنیک پروڈکٹ میں ایک ہیئر کیئر اور سکن کیئر کی لائن ہے۔ اب آپ سوچ رہے ہوں گے کہ جگن کاظم کیوں یہ پراڈکٹ بنا رہی ہے۔ اس کا میں نے اپنا یوٹیوب چینل بنایا اور آپ کے ساتھ مختلف ٹپس شیئر کیں، جو سکن، ہیئر اور

جگن کاظم

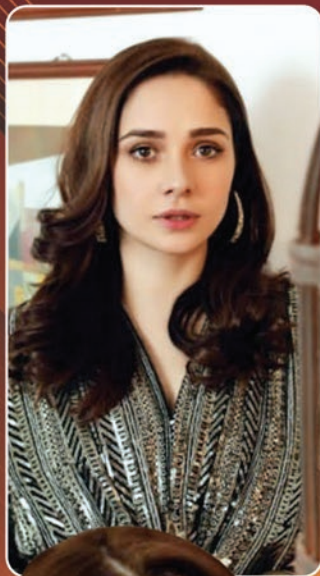
آسان سا جواب ہے کہ جب

اس کو بہت پسند کیا۔

میں رکھ سکتے ہیں۔ ہمارے پاس فریج نہ ہو تو پھر ہم کیا کریں۔ اس قسم کے سوال آرہے لاسٹ کرے گی؟ ہم جو چیزیں گھر میں تیار کریں گے وہ ہوں گی تو آرگنیک اور خاص دس سے پندرہ دن تک حالت میں رہ سکتی ہیں۔ اس کے بعد میں کیا کریں گے وہ ہو جائیں گی اور ہمارے پیسے ضائع ہو جائے گے ان سوالات کو دیکھتے ہوئے میں نے نہ ہیئر اور سکن لائن کی طرف آیا جائے۔ آپ کے چہرے، ہاتھوں، پیروں، ہونٹوں اور خوبصورت بنایا جائیں اور اس کے ساتھ ساتھ آپ کی باڈی کی جو ضروریات ہیں ان کو پورا کیا جائے۔ یہاں یہ بات بھی قابل توجہ ہے کہ سکن کو موچر انزائی ضرورت ہوتی ہے۔ کسی کی خشک جلد ہے تو کسی کی آئی ہے۔ کسی کو ایکٹیو کا مسئلہ ہے تو کوئی چھانینوں سے پریشان ہے۔ مختلف لوگوں کے مختلف مسائل ہیں۔ میں نے سوچا ایک ایسی لائن نکالتی ہوں جس میں آپ سب کی ضروریات کا خیال رکھا جائے اور جس کی قیمت بھی کم ہو اور پراڈکٹ کی کوئی بھی بہت اچھی ہو۔ تو پھر میں نے پاکستان کے ٹاپ ماہر جلد اور ماہر ہیئر کے ساتھ مل کر ان کے تجربات سے فائدہ اٹھتے ہوئے نور بے جگن کو لانچ کیا اور اب یہ ایک کامیاب برانڈ بن چکا ہے۔

باڈی کے بارے میں نہیں تو آپ لوگوں نے دوسرے یہ کہ فلاں چیز ہم کتنی دیر فریج تھے۔ یہ چیز کتنی دیر تک مگر وہ تو زیادہ سے زیادہ چیزیں تو خراب پھر سوچا کیوں بالوں کو بھی







گوجی بیری

میں چھپا لمبی عمر کا راز

اب گوجی کے بیر بین الاقوامی صارفین میں بھی مقبول ہو گئے ہیں۔ سپر فوڈ کے نام سے مشہور اس بیر کے ایک پیٹ کی قیمت دس امریکی ڈالر تک ہے۔

مدافعتی نظام مضبوط کرے

گوجی بیری کا ایک بہت بڑا فائدہ جسمانی مدافعتی نظام کو مضبوط بنانا ہے جس کی وجہ اس میں اینٹی آکسیڈنٹس، وٹامن سی کی موجودگی ہے، مختلف تحقیقی رپورٹس کے مطابق گوجی بیری خون کے سفید خلیات کو بڑھانے میں موثر ثابت ہوتی ہیں، یہ سفید خلیات جسمانی مدافعتی نظام کو مضبوط بناتے ہیں اور امراض کے خلاف لڑتے ہیں۔

مردوں اور خواتین کی دوائی

گوجی بیر کو مردوں اور خواتین کی خوراک کے حوالے سے بھی دیکھا جاتا ہے۔ چینی میں کہا جاتا ہے کہ گوجی بیری مردوں اور خواتین کے پوشیدہ کمزوریوں کا ایک موثر نسخہ ہے۔

زیادہ تر کنویں میں گر جاتے ہیں۔ اس طرح وٹامن سے بھرے پھل پانی میں شامل ہو جاتے ہیں۔

سپر فوڈ کا درجہ

گوجی بیری کی ان خصوصیات کی وجہ سے اسے چین اور دیگر ممالک میں ایک سپر فوڈ کے طور پر دیکھا جا رہا ہے۔

شمال مغربی چین کے کچھ حصے ایسے ہیں جو ایک مختلف نوعیت کی دولت مالا مال ہیں۔ ہیلو رپور کے کنارے لیو پین پہاڑی سلسلے کی چھاؤں میں ننگز یا خطے کے لوگ صدیوں سے ایشیا کے سب سے سُن پسند بیر جسے گوجی بیری یا وولف بیری (Goji Berry, or Wolfberry) کہا جاتا ہے، کی پیداوار کو بڑھانے میں لگے ہوئے ہیں۔

کیمیائی اجزا

چین کے لوگ گوجی بیری کو پھل اور جڑی بوٹی دونوں کے طور پر دیکھتے ہیں۔ اسے یہ لوگ صدیوں سے مختلف امراض کے علاج کیلئے استعمال کر رہے ہیں۔ گوجی بیری میں وٹامن سی، اینٹی آکسیڈنٹس، امینو ایسڈز اور دیگر معدنیات پائے جاتے ہیں۔

طبی فوائد

روایتی چینی طب کے ماہرین جگر اور گردے کے بہتری کے لیے گوجی بیری کے استعمال کو توجیہ کرتے ہیں۔

بینائی کیلئے مفید

چینی ماہرین اکثر اپنے بچوں کو یہ کہتی ہیں کہ انھیں گوجی بیری زیادہ کھانے کی ضرورت ہے۔ یہ کیروٹین سے بھرپور ہے جو بینائی بہتر کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

لمبی عمر کا نسخہ

گوجی بیری طویل عرصے سے چینی ثقافت کا حصہ رہی ہے۔ روایتوں میں ملتا ہے کہ دو ہزار سال پہلے ایک ڈاکٹر چین کے گاؤں میں پہنچا جہاں ہر شخص کی عمر 100 سال سے زیادہ تھی۔ اس نے دریافت کیا تو پتا چلا کہ وہ سب ایک ایسے کنویں سے پانی پیتے ہیں جس کے ارد گرد گوجی کے بیر موجود ہیں۔ جیسے ہی پھل پک جاتا ہے تو ان میں سے

صائمہ خان

دنیا میں پائے جانے والے درختوں کی ایک قسم جنس دارچینی (Cinnamomum) کہلاتی ہے اور انہی درختوں کی چھال کو دارچینی (Cinnamon) کہا جاتا ہے۔

دارچینی کا شمار دنیا بھر میں استعمال ہونے والے معروف ترین مصالحات میں ہوتا ہے۔ دارچینی ڈالنے کے لحاظ سے شیریں لیکن زبان پر چبھنے والی ہوتی ہے۔ اس کی رنگت ہلکی سیاہی مائل ہوتی ہے اور یہ زیادہ تر پاکستان،

بھارت، سری لنکا، چین اور افریقہ کے مختلف علاقوں میں کاشت

کی جاتی ہے۔ دارچینی

ادویات میں بھی

استعمال کی جاتی

ہے۔

دارچینی میں پائے جانے والے کیمیائی اجزاء

ایک تحقیق کے مطابق 26 سالوں میں جب اینٹی آکسیڈنٹس کی موجودگی کا مقابلہ ہوا تو دارچینی واضح طور پر فلاح قرار پائی، یہاں تک کہ اس نے سپرفوڈ کہلانے جانے والی اورک کو بھی پیچھے چھوڑ دیا۔ دارچینی میں فائبر، آئرن اور کیٹیشیم بھی پایا جاتا ہے۔

دارچینی کے ان گنت فوائد

ہمارے جسم میں مضر اجزاء اور مقدار میں موجود ہوتے ہیں، جن کے خلاف جدوجہد کرنے کے لیے ہمیں اینٹی آکسیڈنٹس کی ضرورت ہوتی ہے جو دراصل ایسے مائیکرو کو پیدا ہونے سے روکتے ہیں جو ہمارے جسم کے لیے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ دارچینی ایسے اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتی ہے جو ہمارے لیے فائدہ مند ہوتے ہیں

شوگر اور دل کے امراض سے تحفظ

اگر آپ دن کا آغاز دارچینی سے تیار کردہ چائے سے کریں تو آپ کا جسم

انسولین کو بہتر عمل دینا شروع کر دیتا ہے اور اس کے نتیجے میں بلڈ شوگر کا لیول متوازن ہو جاتا ہے۔ صبح سویرے نہار منہ اس کے استعمال سے ہاضمے سے لے کر دل کی بیماریوں تک کئی طرح کے مسائل سے تحفظ مل سکتا ہے۔ شہد کا ایک چھوٹا بیج لے کر اس چائے میں ملا لیں تو یہ سونے پر سہاگہ والی بات ہوگی۔

سردی کی کھانسی سے تحفظ

سردیوں کے موسم میں کھانسی میں مبتلا افراد دارچینی کی چائے میں ایک بڑا چمچ شہد ملا کر تین دن مسلسل استعمال کریں، تو اس سے آپ کی کھانسی بھی ٹھیک ہو جائے گی اور سردی کا مسئلہ بھی دور ہو جائے گا۔

ہاضمے میں بہتری

دارچینی کا استعمال ہاضمے کے لیے بھی بہترین ہے، خصوصاً آنتوں کی صفائی اور انہضام کے عمل کو تیز کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اگر آپ جوڑوں کے درد میں مبتلا ہیں تو دارچینی کی چائے سے بہتر آپ کیلئے کوئی دوا نہیں۔

دارچینی چائے

دل کو رکھے محفوظ اور توانا





تیزابوں سے حفاظت کے لیے پردہ تیار ہونے میں مدد ملتی ہے۔ اسی طرح کیلے سے ان جراثیم کے خاتمے میں مدد ملتی ہے جو معدے کے اسر کا سبب بنتے ہیں۔

قوت مدافعت اور اعصابی نظام

کیلا میں وٹامن B اور C کی زیادہ تر اقسام پائی جاتی ہیں۔ لہذا کیلے کا شیک انسانی جسم کی قوت مدافعت کو بڑھانے کے علاوہ اعصابی نظام کی بہتری میں بھی مدد کرتا ہے۔

گردے کی صحت برقرار

کیلے کے اندر اینٹی آکسیڈنٹس کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے جس کے سبب یہ گردے کی صحت قائم رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ کیلے میں موجود پوٹاشیم گردے پر نمک کے منفی اثرات کو کم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے جس کے نتیجے میں انسانی گردے اپنا کام سہولت کے ساتھ انجام دیتے ہیں۔

صحت کے واسطے انتہائی مفید کیلے کا شیک تیار کرنے کے لیے بنانا پاؤڈر لے کر

120 ملی لیٹر دودھ میں ملائیں اور پھر

اس مرکب میں ایک بڑا چمچ شہد کا ملائیں۔ ذائقے کی تبدیلی

کے لیے اس میں وٹنیا یا

دارچینی کا اضافہ بھی

کیا جا سکتا

ہے۔

نوٹیشن برٹ

یہ بات درست ہے کہ کیلے کو سب اور آم جیسے پھلوں کے درجے میں شمار نہیں کیا جاتا ہے تاہم صحت بخش ہونے کے زاویے سے یہ زیادہ مقبول ہے اس لیے کہ اس میں جسم کے لیے ضروری وٹامن اور معدنیات کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے۔ گھر میں تیار کیا جانے والا کیلے کا تازہ شیک 10 ایسے فوائد کا حامل ہوتا ہے کہ ان کو جاننے کے بعد آپ اسے روزانہ پینے پر مجبور ہو جائیں گے۔

توانائی کی فراہمی

کیا آپ نے کبھی کھلاڑیوں کو آرام کے وقفے کے دوران کیلا کھاتے ہوئے ملاحظہ کیا؟ اس کا عمومی سبب یہ ہے کہ کیلے میں توانائی کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے۔ کیلے کا شیک پینے سے بھی آپ کے جسم کو فوری توانائی حاصل ہوتی ہے اس لیے کہ یہ گلوکوز، فرکٹوز، سیکرڈز اور مالٹوز پر مشتمل ہوتا ہے جو تمام کے تمام توانائی کے قدرتی ذرائع ہیں۔

خون میں کولیسٹرول کی سطح قابو میں

کیلے کے اندر قابل حل ریشہ پیکٹین پایا جاتا ہے جو خون میں کولیسٹرول کی سطح کو مستحکم رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ خون میں خراب کولیسٹرول کی مقدار کو بھی کم کرتا ہے۔

فالج سے حفاظت

باقاعدگی کے ساتھ کیلا کا شیک پینے والے فالج کا شکار ہونے سے بچ جاتے ہیں۔ اس لیے کہ کیلے میں پوٹاشیم کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے جو بلڈ پریشر کے علاج میں بھی مددگار ہوتا ہے۔

معدے کے اسر سے تحفظ

کیلا ان غلیوں کو سرگرم کرتا ہے جو انسانی معدے کے اطراف چلی بناتے ہیں۔ اس طرح معدے کے

بنانا پاؤڈر شیک پینے کے 10 فوائد







TEA TREE

Infused Oil

- Effective against acne
- Improves health of hair and scalp



 /ChiltanPure

 /ChiltanPure.com



SCAN TO
PURCHASE PRODUCT

کوکو پاؤڈر

سدا بہار جوانی کا قدرتی نسخہ

پھلیاں میں پائے جانے والے پولیفینول بلڈ پریشر کو کم کر سکتے ہیں۔ بیماری کے علاج میں کارآمد دوسری طرف، ان میں میگنیشیم کی موجودگی کوکوکو دل کی صحت کیلئے ایک اہم غذائیت کا درجہ دیتی ہے۔

نوید خان

کوکو ایک درخت کے پھلوں کا بیج ہے۔ جو چاکلیٹ کا بنیادی جزو ہوتے ہیں۔ کوکو نہ صرف ایک زبردست اینٹی آکسیڈینٹ ہے، بلکہ یہ قلبی نظام کو مکمل طور پر تحفظ فراہم کرتا ہے۔ کوکو پاؤڈر عام طور پر دو قسموں میں دستیاب ہوتا ہے۔ ایک قدرتی کوکو پاؤڈر اور پروسیسنگ کیا ہوا کوکو پاؤڈر۔ قدرتی پاؤڈر براہ راست کوکوپھلوں کو دھوپ میں سکھا کر پین کر حاصل کیا جاتا ہے جبکہ دوسری قسم کو مشینوں کے ذریعے پروسیس کیا جاتا ہے۔ کوکو پاؤڈر کو میک اپ کی صنعت، فوڈ پروڈکٹس اور فارماسیوٹیکل انڈسٹری اور مشروبات بنانے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔

کیمیائی اجزاء

کوکو پاؤڈر میں 300 سے زیادہ کیمیائی مرکبات پائے جاتے ہیں، یہ ایک نہایت طاقتور اینٹی آکسیڈینٹ خصوصیات رکھتا ہے، کوکو میں وٹامن کے، ای، پروٹین، کیلشیم، سوڈیم، پوٹاشیم، سلیسیم، زنک، فاسفورس، آئرن، کیروٹین، تھامین، رابوفلاوین، میگنیشیم، سلفر، فلاوونائڈز، اہم فیٹی ایسڈ اور کئی دیگر مرکبات پائے جاتے ہیں۔

کوکو کے طبی فوائد

کوکو ایک بہترین اینٹی آکسیڈینٹ ہے، جس میں وٹامن کے اور وٹامن ای کے علاوہ دیگر فیٹی ایسڈز کی بھی کثیر مقدار موجود ہوتی ہے۔ کوکو کھانے اور میڈیشن میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

ایک طاقتور اینٹی آکسیڈینٹ

تحقیق کے مطابق، کوکو بیک جانے، گرین جانے اور سرخ شراب سے بہتر اینٹی آکسیڈینٹ ہے۔ اینٹی آکسیڈینٹ جسم میں آزاد ریڈیکلز کو بے اثر کرنے میں کارآمد ہیں۔

اعصابی بیماریوں کو روکتا ہے

اس میں موجود اینٹیپٹیکٹ اور کیلشیم مواد کی بدولت الزائمر جیسی نیوروڈیمنیٹیر یو بیماریوں کے علاج میں فائدہ مند اثرات ظاہر ہوتے ہیں اور ماغ پر آکسائڈٹیو تباہ کو کم کر سکتے ہیں۔

دل کی صحت کے لئے اچھا

کوکو پھلیاں دل کی صحت کیلئے بہت فائدہ مند ثابت ہوئی ہیں۔ اس کے پولیفینول قلبی نظام کے لئے فائدہ مند ہیں۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ کوکو

جلد پر کھچاؤ کے نشانات کا حل

جب اچانک جسم کا حجم بڑھے یا کم ہونے لگے تو جلد پر کھچاؤ بڑھنے لگتا ہے، ایسی صورت میں جلد کی تہوں میں موجود غلیظے اور دھاگے جو اس کو باندھ کر رکھتے ہیں، پھٹنا شروع ہو جاتے ہیں اور ہمارے جسم پر کھچاؤ کے نشانات ڈال دیتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق ان کھچاؤ کے نشانات کو دور کرنے کے لیے وقتاً فوقتاً دن میں 3 سے 4 بار ایسے مونچرازر سے مساج کریں، جن میں کوکو بٹر اور شی (Shea Butter) شامل ہو۔

مضبوط ہڈیاں اور دانت

اس میں موجود کیلشیم، میگنیشیم اور فلوراٹس سے ہڈیاں اور دانت مضبوط ہوتے ہیں۔ لیکن یہ یاد رکھنا چاہئے کہ جب ان کا زیادہ استعمال کیا جاتا ہے تو، اس سے دانت خراب ہونے کا خطرہ بھی ہوتا ہے۔

ذیابیطس کا علاج

کوکو پاؤڈر کا استعمال انسولین کی مزاحمت کو کم کرنے اور گلوکوز مینا یولزم کو بڑھانے کے لئے موثر ثابت ہوا ہے۔ تحقیق سے یہ انکشاف ہوا ہے کہ اس میں موجود پروانٹھوسینٹرز ذیابیطس کی وجہ سے موتیا کے مرض کو روکتی ہیں۔ ذیابیطس کے مریضوں میں مختلف دواؤں کا استعمال کرتے ہوئے کوکو کا استعمال عصبی افعال کو بہتر بناتا ہے۔ ایک تحقیق میں، یہ بتایا گیا ہے کہ اس میں شامل حقائق اینٹی آکسیڈینٹس کے ساتھ طویل مدتی علاج میں ذیابیطس سے متعلق گردوں کی





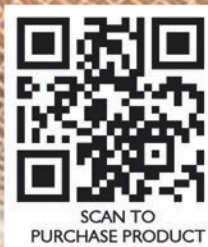
NAINA UNDER EYE SERUM

- REDUCES DARK CIRCLES
- MINIMIZES EYE PUFFINESS,
FINE LINES, AND WRINKLES



Remove Dark Circles, Treat Puffiness,
Improve Skin Firmness, Cure Under Eye
Bags & Crow Feet Signs

30 ML





ہے، تو ماحول بیکٹیریا سے پاک ہو جاتا ہے۔ اس سے سانس کی نالیوں میں سوجن، سکلن اور بندش دور ہوتی ہے، ہنگینو آپیوزان عوارض کا تدارک کرتے ہیں بیکٹیریا، دھول، زرگل، فنگس، پھپھوندی، جانوروں کی بو، کیمیکل کی بو، جراثیم، سگریٹ کے دھوئیں سے پھیلنے والی آلودگی وغیرہ۔

نزہت فاروق

وہ تمام افراد جو اپنی صحت کا خیال رکھتے ہیں یا اپنے ارد گرد کے ماحول کو صاف ستھرا رکھنے اور جراثیم سے پاک کرنے کے خواہاں ہوتے ہیں ان کے لئے سالٹ لیپ نہایت مفید ہوتے ہیں۔ نمک کے کرٹل سے تیار کئے جانے والے ان لیپوں کو اگر چلایا جائے تو ان کا رنگ سرخی مائل ہوگا جو بعد میں پلکا نارنجی ہو جائے گا جس کے سبب کمرے کی فضا میں تبدیلی کا احساس پیدا ہونے لگے گا۔ یہ لیپ ٹھنڈی آٹ کا نمونہ یا ڈیکوریشن کے طور پر ہی استعمال نہیں ہوتے بلکہ ہماری صحت کی بہتری کے لئے بھی مفید ہیں۔ سائنسی تحقیق کے نتائج سے واضح ہو گیا ہے کہ یہ لیپ منفی آئنیز کی تعداد کو 300 فیصد تک بڑھا سکتے ہیں اور یہ دھول، گرد، دھواں کم کرنے، ہاضمہ کو صاف کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ ہم میں سے بہت کم لوگ منفی آئن کے فوائد سے آشنا ہیں اس لئے یہ شعور اجاگر کرنا بہت ضروری ہے کہ سالٹ لیپ کا استعمال کہاں اور کن جگہوں پر کیا جاسکتا ہے۔ قدیم یونان میں نمک سے علاج کے شواہد ملتے ہیں۔ گوکان نمک کو اربی دمد کے مریضوں کے لیے مفید قرار دیا جاتا ہے، تاہم ہر شخص کے لیے یہ ممکن نہیں کہ وہ علاج کے لیے نمک کی کان میں جاسکے۔ اس کا حل ماہرین نے یہ نکالا ہے کہ انہوں نے نمک سے بنے لیپ دے کے دورے کی شدت کو کم کرنے کے لیے متعارف کرائے ہیں۔ مغربی دنیا میں ان سالٹ لیپوں کی مانگ میں بتدریج اضافہ ہو رہا ہے۔ ان ممالک میں نمک سے علاج میں مقبولیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ مریضوں کو نمک کی کانوں میں علاج کے لیے ویٹنگ لسٹ میں نام لکھوانا پڑتا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق برطانیہ میں اربی دے کے مریضوں کی تعداد پچاس لاکھ کے لگ بھگ ہے، جن کے علاج پر نیشنل ہیلتھ سروس (NHS) سالانہ 889 ملین پونڈز کی رقم خرچ کرتی ہے۔ سالٹ لیپ ازیورینٹز کا کام دیتے ہیں۔ اس سے صرف اینٹی بائیوٹکس اور سٹیروئڈز اور اس قسم کی دیگر ادویات سے چھٹکارا پانے میں مدد دیتے ہیں۔ ہنگینو آپیوزن فضا میں اربوں کی تعداد میں موجود ہوتے ہیں۔ اس سے ماحول میں تروتازگی پیدا ہوتی اور کئی بیماریاں دور ہوتی ہیں۔

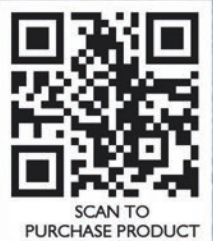
رات کو کمرے میں سالٹ لیپ جلا کر سونے سے پرسکون نیند آتی ہے۔ جب کمرے میں سالٹ لیپ چلتا ہے تو یہ کمرے کی نمی کو جذب کر کے کمرے کے ماحول کو خوشگوار بناتا ہے۔ جب نمک کو بھلی آج ملتی ہے، تو اس میں سے سوڈیم اور کلورین کے آپیوزن نکلتے ہیں، جس سے فضا میں موجود

پازیٹو آپیوزن کے ذرات جیسے دھواں، پولن، دھول، بیکٹیریا، بدبو وغیرہ ختم ہو جاتے ہیں۔ نمک کے بنے لیپ سے جب روشنی چھن چھن کر گزرتی

سالٹ لیپ کے کمالات اور فوائد



BALL PINK SALT LAMP [LARGE]



ککروندا

جس کی جڑ میں کینسر کا علاج ہے

وزن کم کرے

میڈیکل سائنس کی کچھ تحقیقات کے مطابق ککروندا میں شامل کمپاؤنڈز ہمارے جسم میں موجود اضافی چربی کو پھیلانے میں مفید ثابت ہوتا ہے خاص طور پر ککروندا کی جڑ جو صلی پزیر فائبر پر مشتمل ہوتی ہے وزن کم کرنے میں کافی مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔

قوت مدافعت کو بڑھائے

میڈیکل سائنس کی کچھ تحقیقات کے مطابق ککروندا میں ایٹنی مائیکروبل اور ایٹنی وائزل پراپرٹیز شامل ہیں جو ہمارے جسم کو انفیکشن سے لڑنے میں مدد دیتی ہیں۔ دنیا میں ایسے بیٹا جراثیم موجود ہیں جن کا میڈیکل سائنس کے پاس کوئی علاج نہیں ہے لیکن انسانی جسم کے اندر موجود قوت مدافعت قدرتی طور پر ایسے جراثیموں کے خلاف دفاعی نظام پیدا کر لیتی ہے اور اگر ہمارا ایمنیون سسٹم ٹھیک کام کر رہا ہو تو ککروندا جیسی وبائیں ہماری صحت کو متاثر نہیں کر سکتیں۔

جلد کے لیے مفید

ککروندا جلد کے لیے انتہائی مفید چیز ہے جو چہرے کے کیل مہاسوں، اکنی وغیرہ کو ختم کرتا ہے۔ جلد کو دھوپ کے اثرات سے بچاتا ہے اور خراب نہیں ہونے دیتا۔

ککروندا کیسے استعمال کریں

ککروندا کے پھول اور پتے کچے بھی کھائے جاسکتے ہیں۔ اسے کھانوں میں پکا کر بھی کھایا جاسکتا ہے۔ اس کا قبوہ بھی بنایا جاسکتا ہے۔ قبوہ کیلئے ککروندا کی جڑ کو عام طور پر سوکھا کر استعمال کیا جاتا ہے۔

ماہرین کے مطابق ککروندا کے تازہ پتوں یا خشک پتوں کو 4 سے 10 گرام تک روزانہ استعمال کیا جاسکتا ہے اور اس کے پتوں کا رس ایک چائے کا چمچ روزانہ پینا کافی ہے اور اسکی جڑیں 8 سے دس گرام اور ککروندا کا پاؤڈر 250 سے 1000 ملی گرام تک استعمال کرنا مفید ہے۔

نوٹ: ککروندا میں زہریلا مواد ہونے کے برابر ہوتا ہے، اس لیے عام طور پر اس کو استعمال کرنے کا کوئی سائینڈیفیکٹ نہیں ہے، مگر کچھ افراد جن میں پودوں سے الرجی کی بیماری پائی جاتی ہے ان کی جلد کو یہ پودا نقصان پہنچا سکتا ہے۔

یونان میں بڑی اہمیت دی جاتی ہے۔ ایٹنی آکسائیڈ اینٹ ایسے مائیکروبز کو کہتے ہیں جو ہمارے جسم میں فری ریڈیکلیز کے برے اثرات کو روکتے ہیں، فری ریڈیکلز ہمارے جسم کے نارمل مینا بولیوم کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں مگر ان کی زیادہ مقدار انتہائی خطرناک ہو سکتی ہے یہ ہمارے جسم کے اعضا کو



کینسر جیسے مرض کے ذریعے نقصان پہنچا سکتے ہیں اور ان کی زیادہ مقدار جسم میں بڑھاپے کو جلد و عورت دیتی ہے۔

بلڈ شوگر کو کنٹرول کرے

ککروندا کے پودے میں جیکرو وچ اور گور وچینک ایسڈ

جیسے بائیو ایکٹیو کمپاؤنڈز خون میں شوگر کو کنٹرول کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

جگر کو تواتا کرے

جانوروں پر ہونے والی ایک ریسرچ کے نتائج کے مطابق ککروندا میں موجود پرو ایکٹیو انفیکشن جگر کے ٹشو میں فاضل مادوں کی موجودگی کی وجہ سے خرابی کو دور کرتا ہے مگر ضروری نہیں ہے کہ یہ فوائد انسانوں کو بھی حاصل ہوں کیونکہ میڈیکل سائنس کے پاس ابھی اس بارے میں تحقیقات ناکافی ہیں۔

عبدالرحمان

ککروندا (Dandelion) ایک معجزاتی پودا ہے، جو پاکستان بھر میں خود رو اگتا ہے اور جس کو ہم بیکار جڑی بوٹی سمجھ کر کاٹ پھینکتے ہیں۔ لیکن ترقی یافتہ ممالک میں اسے فائبر سٹار، وٹلوں میں سلاڈ کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔ یہ خوش ذائقہ پودا اپنے اندر کینسر کے مرض کے خلاف معجزاتی فوائد رکھتا ہے۔

کیمیائی اجزا

طاقتور ایٹنی آکسائیڈینٹ خوبیوں سے بھر پور ککروندا وٹامنز، مینلز اور کھانے والی فائبر کا خزانہ ہے۔ اس میں وٹامن کے، وٹامن اے، وٹامن سی، وٹامن ای اور وٹامن بی کے علاوہ فولیٹ پائی جاتی ہے۔ اس پودے کی جڑیں صلی پزیر ڈائٹری فائبر سے بھر پور ہوتی ہیں۔

طبی فوائد

ککروندا کی جڑ میں کینسر کا علاج

اس پودے کی جڑیں کینسر کے خلیوں کو ختم کر دیتی ہیں اور دوسرے خلیوں کی حفاظت کرتی ہیں۔ کینیڈا کی وٹڈسریونیوسٹی کے کیمسٹری اور بائیو کیمسٹری کے ڈیپارٹمنٹ کے محققین کے تجرباتی مطالعہ سے معلوم ہوا کہ اس پودے کی جڑیں ٹیومر کے خلیوں کو نکال دیتی ہیں اور جن خلیوں کو بچانا ہے ان کی حفاظت بھی کرتی ہیں۔

غذائی اجزا سے بھر پور

جڑ سے لیکر پھولوں تک ککروندا وٹامنز، مینلز اور کھانے والی فائبر سے بھر پور پودا ہے جس میں وٹامن کے، اے، سی، ای اور بی کے علاوہ فولیٹ، پوٹی فینلز اور بیٹا کیروٹین پائی جاتی ہے۔ صلی پزیر ڈائٹری فائبر کے علاوہ اس میں متعدد بائیو ایکٹیو کمپاؤنڈز پائے جاتے ہیں۔

طاقتور ایٹنی آکسائیڈینٹ

جدید میڈیکل سائنس کی تحقیقات کے نتائج کے مطابق ککروندا طاقتور ایٹنی آکسائیڈینٹ خوبیوں کا حامل ہے اس لیے اسے طب ایورڈیک اور طب



کونسا قہوہ کس مرض کا علاج ہے؟

کے استعمال

سے پھولا ہوا پیٹ
منٹوں میں ٹھیک ہو
جاتا ہے جبکہ گیس، بدھی
اور بھاری پن کا علاج بھی
ممکن ہوتا ہے۔

اورک سے بنا قہوہ

صرف ایک جڑی بوٹی اورک سے بنے قہوے کا استعمال سردرد کا منٹوں میں
علاج کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے اورک سے بنے قہوے کے استعمال کے
نتیجے میں پیٹ کی چربی سے بھی چھٹکارہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔

ٹکلی کے پتوں (Basil Tea) سے بنا قہوہ
عام گھروں اور پارکس میں لگے پودے ٹکلی کے پتوں سے بنے قہوے
کے استعمال کے نتیجے میں ذہنی دباؤ کم ہوتا ہے، ٹکلی کے پتوں سے بنا قہوہ
خوشی محسوس کروانے والے ہامونز کو متحرک کرتا ہے اور فکر مند، ذہنی دباؤ،
پٹوں سے کھنچاؤ سے نجات دلاتا ہے۔

سونف سے بنا قہوہ پینے کے صحت پر مثبت اثرات

سونف سے بنے قہوے میں ایسے منرلز پائے جاتے ہیں جو انسانی دماغ کو
سکون پہنچاتے ہیں اور پراسکون نیند کا سبب بنتے ہیں۔ ایک تحقیق کے
مطابق جو افراد چھٹی اور پراسکون نیند سوتے ہیں ان کا ذہن نہیں بڑھتا اور نہ
ہی ذہنی دباؤ جیسی شکایات کا خلد شکار ہوتے ہیں۔ سونف سے بنے قہوے
کا ایک گلاس پی لینے سے کافی دیر تک بھوک نہیں لگتی، سونف میں موجود
ضروری معدنیات انسانی پیٹ کو بہت دیر تک بھرا رکھتے ہیں جس سے
انسان بے وجہ کا کھانا کھانے سے بچ جاتا ہے ورنہ کم کیلوری کھانے کے سبب
وزن میں کمی آتی ہے۔

زکام اور سردی سے بچا جاسکتا ہے۔

کیومائل (chamomile flowers)

سے بنا قہوہ

کیومائل کے پھولوں سے بنا قہوہ بے خوابی کا بہترین علاج ہے، کیو
مائل کے پھول اگر میسر نہ ہوں تو مارکیٹ میں فی بیگ کی شکل میں ملنے والی
کیومائل پتی کا بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ہلدی اور اورک سے بنا قہوہ

ہلدی اور اورک کا قہوہ پینے کے نتیجے میں مومی الرجیز، سانس کی بندش، مٹی
سے ہونے والی الرجی سے نجات حاصل ہوتی ہے۔

پودینے سے بنا قہوہ

پودینے کی سبزیوں سے بنے قہوے کا استعمال اچھا کارآمد ترین علاج ہے، اس

طبیحین

طبی ماہرین کی جانب سے سبز چائے یعنی قہوے کا استعمال تجویز کیا جاتا
ہے جو کہ جموئی صحت کے لیے بے حد مفید ہے، مگر یہ جاننا بھی لازمی ہے کہ
کس جڑ سے بنا قہوہ کس مرض کے لیے علاج ثابت ہوتا ہے۔
انٹرنیشنل جرنل آف فوڈ سائنسز اینڈ نیوٹریشن میں شائع ہونے والی ایک
تحقیق کے مطابق روزانہ صبح ایک کپ قہوہ پینے کے نتیجے میں انسانی جسم میں
ثابت تبدیلیاں سامنے آتی ہیں جن میں مٹی کو لیسٹرول اور موناپے میں کمی
واقع ہونا سرفہرست ہے۔

لیبوں اور شہد سے بنا قہوہ

ماہرین جڑی بوٹیوں کے مطابق سردی لگنے سے چچاؤ کے لیے سبز چائے
میں اگر لیموں اور شہد ملا کر استعمال کیا جائے تو ہیکٹول یعنی مومی نزلے،



یہ خون کے سرخ ذرات میں اضافہ کرتے ہیں جس سے بالوں کا گرنا بند ہو جاتا ہے، یہ ہمارے جسم میں ایک کیما میلاٹین پیدا کرتا ہے جو بالوں کی آڑی ہوئی رنگت کو ٹھیک کر کے بالوں کا قدرتی رنگ واپس لیکر آتا ہے۔

یہ خون کے سرخ ذرات میں اضافہ کرتے ہیں جس سے بالوں کا گرنا بند ہو جاتا ہے، یہ ہمارے جسم میں ایک کیما میلاٹین پیدا کرتا ہے جو بالوں کی آڑی ہوئی رنگت کو ٹھیک کر کے بالوں کا قدرتی رنگ واپس لیکر آتا ہے۔



جو کا پانی

انسانی صحت کا محافظ

وزن کم کرے

بڑے ہوئے وزن کو کم کرنے لیے جو کا پانی اکسیر کا درجہ رکھتا ہے کیونکہ اس میں دو قسم کی فائبر موجود ہوتی ہے اور یہ فائبر ہمارے معدے کو بھرا رکھتی ہے جس سے ہم بار بار بھوک لگنے کی شکایت سے بچے رہتے ہیں، یہ ہمارے جسم کی چربی کو پگھلاتی ہے اور خوراک کو جلد ہضم کرتی ہے۔

قوت مدافعت پیدا کرے

اگر ہم جو کے پانی کو اپنی روزانہ کی خوراک کا حصہ بنائیں تو جو کے پانی میں شامل قدرتی اسٹی آکسیڈینٹس اور نیوٹریشنز ہمارے جسم کی قوت مدافعت کو مضبوط کرتے ہیں اور اسے بیماریوں سے لڑنے کی قوت عطا کرتے ہیں اور جراثیموں کو انفیکشن پیدا نہیں کرنے دیتے۔

ڈپریشن ختم کرے

جسم میں غم اور اُداسی پیدا کرنے والے ہارمونز کی

ردائیں

جو کی تاریخ نظر ڈالیں تو پتہ چلتا ہے کہ برصغیر میں اس کی تاریخ دس ہزار سال قبل مسیح پرانی ہے۔ اس کو یہ اعزاز بھی حاصل ہے کہ انسان نے جو پہلی فصل کاشت کی تھی وہ بھی جو کی فصل تھی۔ آج بھی یہ دنیا کی پانچویں بڑی فصل ہے۔ جسے ساری دنیا میں کاشت کیا جاتا ہے۔ اتنے بڑے پیمانے پر اس کی کاشت کی وجہ اس اناج کے لاتعداد فوائد ہیں۔ جو کا استعمال بطور خوراک کئی طریقوں سے کیا جاتا ہے۔ جیسے جو کا پانی، ستو، جو کی روٹی، جو کا دلیہ وغیرہ۔

کیمیائی اجزا

جو میں پائے جانے والے نیوٹریشنز بہت افادیت کے حامل ہیں۔ اس میں کیمینٹ، آئرن، میگنیشیم، یعنی زنک کا پرکے علاوہ سیلوہل اور غیر سیلوہل فائبر کافی مقدار میں پایا جاتا ہے، اس میں وٹامنز کے علاوہ اسٹی آکسیڈینٹس بھی شامل ہیں جو دل شوگر اور ہائی بلڈ پریشر جیسی بیماریوں میں مفید ہیں۔

جو کے طبی فوائد

جلد کے لیے انتہائی مفید

جو کے پانی میں شامل زنک ہماری جلد کے زخموں کو جلد بھرنے میں انتہائی کارآمد منزل ہے اور اس میں شامل سلینیم ہماری جلد کی لچک بھرتا ہے اور جلد کو صحت مند اور جوان رکھتا ہے اور چونکہ جو کے پانی میں اسٹی انتھالامیٹری خوبیاں ہوتی ہیں لہذا اگر اس کے پانی کو چہرے پر لگایا جائے

تو یہ جہاں چہرے کے داغ دھبے اور کیل مہا سے ختم کرنے میں مدد کرتا ہے وہاں رنگت کو صاف بناتا ہے اور گوراکر کرتا ہے۔

بالوں کو صحت مند

اور لمبا بنائے جو کے پانی میں شامل آئرن اور کاپر جہاں انیہیا کو ٹھیک کرتے ہیں وہاں

نظام ہضم کو درست کرے

جو کے پانی میں شامل سیلوہل اور نان سیلوہل فائبر خوراک کو ہضم کرنے اور فسطے کی مقدار بڑھا کر اُسے خارج کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے اور ڈائریا اور قبض کے مریضوں کے لیے انتہائی مفید ثابت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ایکٹرو لیس کا مینٹس ٹھیک کر کے نظام میں موجود انفیکشن کو ختم کرتا ہے۔

کولیسٹرول اور بلڈ شوگر کنٹرول کرے

جو کے پانی میں شامل فائبر اور پینا گلوکین بڑھے ہوئے کولیسٹرول کو کم کرنے کے علاوہ خوراک سے شوگر کو خون میں تیزی سے شامل ہونے سے روکتی ہے اور ٹائپ 2 کے ڈیابٹیس کے مریضوں کے لیے انتہائی فائدہ مند ہے، جو کے پانی میں ایسے کیما میلاٹین ہیں جو ہمارے جسم کے درجہ حرارت کو نارمل کرتے ہیں اور ہمارے دل کو مضبوط اور توانا کرتے ہیں۔

جو کا پانی بنانے کا طریقہ

جو کی مقدار سے پانچ گنا زیادہ مقدار پانی لے کر اس پانی میں جو بھوس دیں اور پھر اسے پکا لیں حتیٰ کہ پانی کی مقدار تین گنا رہ جائے اور پھر استعمال کریں۔ اس کے علاوہ جو کی مقدار سے 15 گنا زیادہ پانی ڈالیں اور پھر اس کو پکا لیں حتیٰ کہ پانی کی مقدار 66.7 فیصد رہ جائے پھر استعمال کریں۔

تعلیقہ بنانے کا طریقہ

تعلیقہ جو کے لیے کوکتے ہیں۔ جو کو اس سے دو گنا زیادہ پانی میں ڈال کر چولہے پر رکھیں۔ اور اس سے پہلے تین گھنٹے بجھولیں گے تو جلدی پک جائیں گے ورنہ کافی وقت لگتا ہے۔

جب پانی تھوڑا رہ جائے تو دودھ ڈال دیں اور پکا لیں۔ کھجور کی گھٹلیاں نکال کر بجھو دیں اور ان کو گرینڈ کر کے چینی کی جگہ آخریں ڈال دیں۔ شہد بھی ڈالا جاسکتا۔ آخریں میوہ جات ڈال دیں۔ اور نوش فرمائیں اور جو کے طبی فوائد کا حصول یقینی بنائیں۔





QUETTA DOODH PATTI CHAI



SCAN TO
PURCHASE PRODUCT



گڑ

قدرت کا انمول تحفہ

قوت مدافعت مضبوط کرے

گڑ میں موجود فولاد، انیسیا کو بھی ٹھیک کرتا ہے اور خون میں ہیوموگلوبن کی مقدار بڑھاتا ہے۔ جسم کی قوت مدافعت مضبوط کرتا ہے۔ سردیوں کے موسم میں گڑ اور کالے تل کے لڈو بنا کر صبح و شام کھانے سے ٹھنڈک کے خلاف جسم میں بھرپور قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے۔

کھانسی سے نجات کا نسخہ

کھانسی سے نجات کے لیے یہ نسخہ بھی مفید ہے: 10 گرام سرسوں کے خالص تیل میں 10 گرام گڑ ملا کر صبح و شام ایک ایک چمچ چاٹ لیں۔ پتیل کے پتے اور جو کھار 4، 4 گرام، کالی مرچ 5 سے 7 گرام، انار دانہ 25 گرام کو ملا کر 50 گرام گڑ میں شامل کر کے سفوف بنالیں۔ صبح و شام گرم پانی کے ساتھ 5 گرام سفوف کھانے سے دائمی کھانسی سے نجات مل جاتی ہے۔

ملیریا بخار

اگر کسی مریض کا ملیریا بخار نہ اتر رہا ہو تو کالا زیرہ اور گڑ کا سفوف ملا کر کھلانے سے فائدہ ہوگا۔

بچگی کا علاج

بچگی روکنے کے لیے بھی گڑ کا رگڑ ثابت ہوا ہے۔ پرانا گڑ خشک کر کے پیس لیں۔ اس میں چینی ہوئی سوٹھ ملا کر سوگھنے سے بچگی میں افادہ ہوتا دیکھا گیا ہے۔

درد شقیقہ کا علاج

ذہنی دباؤ کی وجہ سے ہمارے معاشرے میں میگرن یا درد شقیقہ کا مرض عام ہوتا جا رہا ہے۔ اسے آدھے سر کا درد بھی کہتے ہیں۔ اس سے نجات کے لیے صبح سورج نکلنے سے پہلے اور رات کو سوتے وقت 12 گرام گڑ کو 6 گرام گھی میں ملا کر چند دن کھائیں۔ اگر بلغم کی شکایت ہو اور بلغم بھی زیادہ بن رہا ہو تو گڑ کے ساتھ ادراک کارس استعمال کروانے سے بلغم کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔

مردانہ کمزوری

ایسے افراد جنہیں مردانہ کمزوری کا مسئلہ ہو، وہ کھانا کھانے کے بعد گڑ کا استعمال کرے، چند یوں میں ہی مردانہ کمزوری دور ہو جائے گی۔

نو، وٹامن سی کے ساتھ ساتھ آئرن، کالیم، زنک، منگنیشیم، پوٹاشیم، سلینیم اور فاسفورس بھی پایا جاتا ہے۔

گڑ کے طبی فوائد

دمہ، کھانسی،

پیٹ کے

کیڑے

گڑ دمہ،

کھانسی، پیٹ

کے کیڑے

وغیرہ جیسے مختلف

امراض کے لیے

مفید ترین قرار دیا

گیا ہے۔ گڑ نظام ہضم

کی اصلاح کرتا ہے۔ قبض

دور کرتا اور گیس کی تکلیف سے

نجات دلاتا ہے۔ اسی طرح تھوڑا سا

گڑ اور بھینا ہوا ادراک گرم پانی کے ساتھ

سونے سے پہلے استعمال کرنے سے دائمی زکام اور درد



سے افادہ ہوتا ہے۔

دودھ کی مقدار بڑھانے

شیر خوار بچوں کی مائیں جن کا دودھ بچوں کے لیے کافی نہ ہوتا ہو وہ صرف اتنا کریں کہ دودھ کے ساتھ سفید زیرے کا سفوف اور گڑ صبح و شام استعمال کریں۔ اس سے دودھ کی مقدار بڑھ جائے گی۔

حافظہ تیز کرے

حافظہ تیز کرنے اور یادداشت بڑھانے میں گڑ کے حلوہ کا استعمال بہترین ثابت ہوا ہے۔ لہذا وہ طلباء جنہیں سبق یاد نہ ہوتا ہو انہیں صبح و شام گڑ کا حلوہ استعمال کرنا چاہیے۔

فیصل اکبر

گڑ ایک ایسی قدرتی مٹھاس ہے جو گنے کے رس سے حاصل ہوتی ہے۔ کسی زمانے میں گڑ کا استعمال بہت کیا جاتا تھا اب بھی کئی دیہات میں گڑ کھایا جاتا ہے۔ پہلے گڑ چینی کی نسبت سستا ہوتا تھا لیکن آج کل گڑ چینی کی نسبت مہنگا ہے۔

کیمیائی اجزا

گڑ میں کیروٹین، بکوٹین، تیزاب، وٹامن اے، وٹامن بی ون، وٹامن بی



بیری کا شہد

شہروز خان

بیری کا شہد انسانوں کے لیے قدرت کی طرف سے عظیم تحفہ ہے۔ یہ شہد انسانی جسم کی تمام چھوٹی بڑی بیماریوں کا علاج ہے اور تمام بیماریوں کو مکمل طور پر ختم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ اس شہد کو یہ شرف حاصل ہے کہ طیب اعظم وچہ کائنات صلی اللہ علیہ وسلم کے مبارک دور میں ان کے علاقے میں یہ موجود تھا اور آج بھی عرب میں بیری کے شہد کو ہی اصل شہد تسلیم کیا جاتا ہے۔ بیری کا شہد دنیا کا طاقتور ترین شہد ہے اس میں مٹھاس کم ہوتی ہے اور زیادہ کھانے کے باوجود طبیعت پر گراں نہیں گزرتا۔ جسم میں خون بنانے کے عمل کو تیز کرتا ہے۔ خواتین میں فطری ماہانہ کی خرابی کی وجہ سے کسی خون کو فوراً پورا کرتا ہے۔ اس میں کئی قیمتی معدنیات، نمکیات اور دھاتیں پائی جاتی ہیں۔ ماہرین بیری کا شہد فاج، کینسر اور پھیپھائیس کے مریضوں کو استعمال کرواتے ہیں۔ بڑے بچوں کی جسمانی ضروریات کو پورا کرتا ہے۔ خواتین کے ماہانہ نظام کو درست رکھتا ہے۔ شادی شدہ مرد و خواتین کیلئے طاقت کا خزانہ۔ چہرے کو کیل مہاسوں اور چھائینوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ ضعیف افراد کی ذہنی صلاحیت کو برقرار رکھتا ہے کم وقت میں رنگت نکھارنے میں لا جواب ہے۔ جسمانی قوت و طاقت میں زبردست اضافہ کرتا ہے۔ خون کی شریانوں کی روانی بہتر کرتا ہے۔ امراض قلب سے محفوظ رکھتا ہے۔ کولینسرول کنٹرول اور بلڈ پریشر نارمل رکھتا ہے۔ بیری کا شہد وزن کم کرتا ہے۔ دماغی مہنت کرنے والے افراد کیلئے کی دماغی صلاحیت میں اضافہ کرتا ہے۔ بیری کا شہد شوگر فرمی شہد کہلاتا ہے اور شوگر کے مریضوں کیلئے لا جواب ہے۔ جلد کو ہمیشہ جوان اور خوبصورت رکھتا ہے۔ بوڑھے افراد کو عوارض بڑھا پائے سے بچاتا ہے۔ بڑھاپے کو جلد آنے سے روکتا ہے۔ اس کا روزانہ استعمال انسان کو ہمیشہ تندرست چاق و چوبند رکھتا ہے۔

قدرتی اینٹی آکسیڈنٹس خصوصیات

اینٹی آکسیڈنٹس بدن میں سوزش اور جلن کم کرتے ہیں۔ ماہرین کا یہ کہنا ہے کہ پھلیاں آنتوں اور معدے کے کینسر سے بچاتی ہے۔ پھلیوں میں فائبر کی زبردست مقدار موجود ہوتی ہے جو خون میں گلوکوز کی مقدار کنٹرول کرتی ہے۔

جسمانی مضبوطی و خوبصورتی

پھلیاں پھنوں کو مضبوط بناتی ہیں۔ یہ کیشیم جذب کرنے میں مدد کرتی ہیں۔ اس میں وٹامن کے کی موجودگی آپ کو جلد بوڑھا ہونے سے روکتا ہے۔ اور اس کا استعمال آپ کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کا استعمال چہرے اور جسم کی صحت اور تندرستی کیلئے قدرت کا انسانوں کیلئے ایک تحفہ ہے۔

پھلیوں کے دیگر فوائد

پھلیوں کا استعمال بڑوں، بچوں اور بوڑھوں سب کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔ اس سے آپ کی بینائی بھی تیز ہوتی ہے۔ خراب اور بیمار آنکھیں تندرست ہو جاتی ہیں۔ اگر جگر میں کوئی شکایت ہے تو وہ بھی دور ہو جاتی ہے۔ یہ پتھری کو توڑ کر خارج کرتی ہے۔ یہ دے اور کھانسی کے لیے بہت بہت فائدہ مند ہے۔ اور فالج جیسی بیماریوں کے لیے قدرتی ڈھال ہے۔



گوار پھلی فالج کینخلاف قدرتی ڈھال

مدرثرخان

گوار کی پھلیوں کا استعمال صحت کے لیے بہت مفید ہے۔ یہ گوشت کا سب سے بہترین متبادل ہیں۔ یہ وٹامنز اور پروٹین سے بھرپور ایک سبزی ہے۔ ماہرین غذائیات کا کہنا ہے کہ سبزیاں کینسر کے خطرے کو کم کرتی ہیں۔ ان سبزیوں میں گوار کی پھلیاں سب سے اچھی سبزی ہے جو کینسر سے لڑنے کی بھرپور طاقت رکھتی ہے۔

گوار پھلی کا استعمال

گوار پھلی کا استعمال متعدد طریقوں سے کیا جاتا ہے۔ اسے عام روایتی طریقوں سے سبزی بنا کر یا گوشت کے ساتھ پکا کر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ گوار کی پھلی کے استعمال سے قبل اسے اہال کر پانی نکال لیا جاتا ہے تاکہ اس پھلی کی سختی اور تھیکے ڈالنے میں کمی لائی جاسکے۔

کیمیائی اجزا

گوار پھلی میں وٹامن اے، وٹامن بی، وٹامن سی اور وٹامن بی ٹو کے ساتھ ساتھ پروٹین، 9 اقسام کے امائنو ایسڈ، پولی فینولز جیسے طاقتور اینٹی آکسیڈنٹس، فوایٹ اور دیگر معدنیات کے بھرپور اجزا ہوتے ہیں۔ یہ کینسر کے خلیوں کی تشکیل کو روک کر مدافعتی نظام کو مضبوط کرتا ہے۔

طبی فوائد

محققین کا کہنا ہے کہ اپنی صحت کی حفاظت کے لیے سبزیاں اور دالیں زیادہ کھائیں جب کہ سرخ گوشت کھانے سے پرہیز کریں۔ محققین کے مطابق سبزیوں میں بھی پھلیاں سب سے زیادہ مفید ثابت ہوتی ہیں اور ان کے فوائد پڑھ کر شاید آپ بھی پھلیاں کھانے پر مجبور ہو جائیں۔

پھلیاں، گوشت کا بہترین متبادل

اگر آپ کسی طرح پروٹین کی کمی کے شکار ہیں تو پھلیاں (بیجز) اس کا بہترین علاج ہیں، ان میں موجود امائنو ایسڈ جسم میں پروٹین کی کمی پوری کرتا ہے۔ پروٹین کو بھی دو اقسام میں بیان کیا جاتا ہے یعنی عمل اور ناقص پروٹین، سویا، گوشت اور دودھ وغیرہ میں مکمل پروٹین پایا جاتا ہے جس میں تمام 9 اقسام کے امائنو ایسڈ پائے جاتے ہیں۔






SUPERFOOD FRUIT POWDER

- **Rich in ENZYMES AND fiber**
- **BOOSTS ENERGY LEVEL**



 /ChiltanPure

 /ChiltanPure.com



SCAN TO
PURCHASE PRODUCT

قیئو پاکستان کی ایک جدید اور ابھرتی ہوئی فصل ہے۔ اس کا سائنسی نام *پینو پوڈیم قیئو* ہے۔ اس کی فصل کی اونچائی تقریباً 1-2 میٹر ہے۔ یہ 2008ء میں پاکستان میں پہلی بار متعارف کرائی گئی۔ اس کا آبائی علاقہ پیرو، یو ایو، ایکواڈور، کولمبیا اور چلی ہے۔ یہ انسانی استعمال کیلئے تین سے چار ہزار سال سے اگائی جارہی ہے۔ اس میں انتہائی صحت بخش اجزا پائے جاتے ہیں، جو انسانوں کیلئے بے حد فائدہ مند ہیں۔

کیمیائی اجزا

اگر ہم اس کی غذائیت کا جائزہ لیں تو اس میں

64 فیصد کاربوہائیڈریٹ اور 13 فیصد

پانی، 17 فیصد پروٹین ہوتی ہے، جبکہ گندم

میں 13 اور چاول میں 3 فیصد پائی جاتی

ہے۔ یہ خیال کیا جاتا ہے کہ یہ پروٹین،

سویا بین، گندم اور جو کے مقابلے

میں معیار میں بھی بہتر ہے۔ اس میں

لیزین اور گندھک جیسے امینو ایسڈ کا ایک

اچھا مرکب بھی ہے اور اس میں اومیگا 3

، اومیگا 6 اور اومیگا 9 بھی پایا جاتا ہے۔ اس

کے علاوہ، اس میں کپاشیم، میگنیشیم،

پوٹاشیم، فاسفورس، میگنیز اور وٹامن

اے اور ای بھی شامل ہیں۔

قیئو: آئرن کا قدرتی خزانہ

قیئو کا استعمال

اس کے دانے کو آٹا بنانے کے لئے پیسا جاتا ہے جو بسکٹ، روٹی، چینی، پاستا، کیک اور جوس بنانے میں استعمال ہوتا ہے۔ یورپی ممالک میں یہ بھی پاپ کارن کی طرح پاپ بنا کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے دانوں کو مختلف قسم کے سلاڈ بنانے میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اسے مقامی میٹھی ڈشوں میں طوہ اور کھیر کی طرح بنا کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ گندم اور چاول کے تبادل کے طور پر بہترین اور غذائیت سے بھرپور فصل ہے۔

طبی فوائد

خون میں شوگر کا توازن برقرار رکھنے کے لئے پیسا جاتا ہے جو بسکٹ، روٹی، چینی، پاستا، کیک اور جوس بنانے میں استعمال ہوتا ہے۔ یورپی ممالک میں یہ بھی پاپ کارن کی طرح پاپ بنا کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے دانوں کو مختلف قسم کے سلاڈ بنانے میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اسے مقامی میٹھی ڈشوں میں طوہ اور کھیر کی طرح بنا کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ گندم اور چاول کے تبادل کے طور پر بہترین اور غذائیت سے بھرپور فصل ہے۔

بلڈ پریشر نارمل کرے

دنیا کی ایک بڑی آبادی بلڈ پریشر میں مبتلا ہے۔ اس کی وجہ سوڈیم ہے۔ لیکن قیئو سوڈیم سے قریباً پاک ہے، جس کی وجہ سے ہائی بلڈ پریشر کے لئے آئیڈیل خوراک ہے۔

کولیسٹرول کم کرے

قیئو کے ایچو کے اندر کولیسٹرول کم کرنے والا تیل بھی موجود ہے۔ ان خویوں کی وجہ سے اس کو دنیا میں پیرفوڈ کارجر حاصل ہے اور NASA نے آئندہ سے اسے خلا میں جانے والے سائنسدانوں کی خوراک قرار دے دیا ہے۔





Fall in Love with Your Skin



YOUR HAIR DESERVES THE BEST





NUR

BY JUGGUN KAZIM



Be bold & natural

 /NurbyJuggun

 /NurbyJuggun.com



SCAN TO
PURCHASE PRODUCT

دیسی گھی

کے حبادوئی فوائد

جسمانی توانائی کا بے بہا خزانہ

کے دماغ کو آپ کے یورڈوٹائسمیٹر زکوا جیسے سے کام کرنے کے لئے ایک بہت ہی اچھا ماحول فراہم کرتا ہے۔ اس لئے آپ نے اکثر اپنی نانی یا دادی کو کہتے ہوئے سنا ہوگا کہ دیسی گھی کھایا کر دماغ میں تڑاوت آئے گی۔

وٹامن ای کی موجودگی

یہ آپ کے جسم میں سب سے بڑا آکسیڈنٹ ہوتا ہے۔ یہ ناصرف آپ کی قوت مدافعت بڑھاتا ہے بلکہ آپ کے جسم میں جونا سنسر پیدا ہوتے ہیں انہیں نکال کر باہر پھینکتا ہے۔ اس کا اہم فائدہ یہ ہے کہ اس کی مناسب مقدار آپ کی جلد، جگتی اور چمکدار کرتی ہے۔ اس لئے اگر آپ کی عمر تیس سال سے زیادہ ہے تو آپ کو دیسی گھی کھانے کے ساتھ لگانا چاہیے۔ اکثر خواتین دیسی گھی استعمال نہیں کرتیں، ان کو لگتا ہے، اگر وہ یہ استعمال کریں گی تو موٹی ہو جائیں گی جب کہ ایسا نہیں ہے، اس کا استعمال نہ کرنے سے آپ کے اندر قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے۔

وٹامن کے، کیا کرتا ہے؟

وٹامن کے ناصرف ہڈیوں کے لئے بہت فائدہ مند ہوتا ہے بلکہ یہ کسی بھی قسم کی چوٹ کو ٹھیک کرنے میں بہت مفید ہوتا ہے۔ اس لئے کٹنے پر، جلنے پر سب سے بہترین طریقہ یہ ہے کہ ہاں پر دیسی گھی لگا دیا جائے۔

گھی جسمانی توانائی کے لئے ایک اچھا ذریعہ ہے، اس میں موجود فیٹی ایسڈز جسمانی توانائی بحال رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

قبض سے بچائے

اگر قبض کے مسئلے سے دوچار ہیں تو گھی مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ سونے سے پہلے ایک یا دو چائے کے چمچ گھی کو گرم دودھ میں ملا کر پی لیں جو کہ قبض سے نجات دلانے میں مدد دیتا ہے۔

توند سے نجات

دیسی گھی ایسے اہم امینو ایسڈز سے بھر پور ہوتا ہے جو کہ چربی اور فیٹ سیلز کو سکڑنے میں مدد دیتے ہیں، تو اگر آپ کو لگتا ہے کہ جسم بہت تیزی سے چربی اکھٹا کر رہا ہے تو دیسی گھی کا اضافہ مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اسی طرح اس میں لکولینک ایسڈ بھی موجود ہے جو کہ اوہیگا 6 فیٹی ایسڈز کی ایک قسم ہے، جس کا استعمال جسمانی وزن میں کمی میں مدد دیتا ہے۔ اوہیگا 6 فیٹی ایسڈز چربی کا حجم کم کرنے میں بھی مدد دیتا ہے، جس سے توند سے نجات میں مدد ملتی ہے۔ دیسی گھی میں اوہیگا 3 فیٹی ایسڈز بھی موجود ہیں، جو چھلتی مکرکوم کرنے اور چربی گلانے کے لئے فائدہ مند ہیں۔

وٹامنز سے بھر پور

اگر تو آپ گھی یا یوں کہہ لیں دیسی گھی استعمال کرنے کے عادی ہیں تو آپ کو وٹامنز پینٹینس لینے کی ضرورت نہیں کیونکہ ایک چمچ گھی میں وٹامن اے (ہڈیوں، جلد اور جسمانی دفاعی نظام کو بہتر بنانے کے لئے ضروری)، وٹامن ڈی (کلیشیم جذب کرنے میں مدد دینے والا)، وٹامن ای (آنکھوں اور دماغ کے لئے بہترین) اور وٹامن کے (خون پتلا رکھنے میں مددگار) موجود ہیں، یہ وہ وٹامنز ہیں جن کی جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔

کینسر سے تحفظ

کوچیکیلڈ لینولیں ایسڈ نامی جز جسمانی وزن میں کمی اور بلڈ پریشر سمیت مختلف اقسام کے کینسر کے خلاف مزاحمت کرتا ہے، تاہم سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ اس حوالے سے مزید تحقیق کی ضرورت ہے، مگر یہ واضح رہے کہ دیسی گھی میں قدرتی طور پر جز کافی مقدار میں ہوتا ہے۔

دماغ کیلئے فائدہ مند

انسان کا دماغ 60 فی صد فیٹس سے مل کر بنتا ہے اور جس طرح کے فیٹس سے انسانی دماغ بنتا ہے وہ فیٹس انسانی جسم خود سے نہیں بنا سکتا بلکہ خوراک کے ذریعہ بنتا ہے۔ اس بات کو بھی سمجھ لیں کہ جیسے جیسے انسان کی عمر بڑھتی ہے اس کے دماغ کے فیٹ سیلز بھی کم ہوتے جاتے ہیں۔ اب کیونکہ دیسی گھی اوہیگا 3 فیٹی ایسڈ اور یوٹیرک ایسڈ کا بہت ہی اچھا سوس ہوتا ہے اس لئے دیسی گھی انسان کے دماغ کے لئے بہت ہی زیادہ فائدہ مند رہتا ہے۔ اس کے علاوہ دیسی گھی آپ

سپر فوڈز میں شمار کیے جانے والے دیسی گھی کے بے شمار جادوئی فوائد ہیں۔ ہمارے ہاں صدیوں سے دیسی گھی کا استعمال ہو رہا ہے۔ ہمارے دیہاتوں اور گاؤں میں یہ ایک عام سی چیز ہے۔ لیکن وقت کے ساتھ جیسے جیسے انسان ترقی کرتا گیا تو یہ رواج بھی ختم ہوتا چلا گیا۔ ماہرین غذائیت کا کہنا ہے کہ دہلے ہونے کی غرض سے مکمل طور پر گھی کو اپنی غذا سے نکال دینا نہایت غلط فیصلہ ہے، یہ ایک غلط تاثر ہے، دیسی گھی کا استعمال بغیر کسی غلط فہمی اور بچھتاوے کے کرنا چاہیے۔ خالص دیسی گھی کسی بھی جانور کے دودھ سے بنایا جا سکتا ہے لیکن وہ دیسی گھی جو گائے کے دودھ سے بنایا جاتا ہے اسے سب سے بہترین مانا جاتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ گائے کا جو دودھ ہوتا ہے اس میں ان تمام چیز پودوں کا اثر ہوتا ہے جو اس مخصوص علاقے میں ہوتے ہیں جہاں وہ گائے



چرتی ہے۔ کیوں کہ گائے قریباً وہ تمام چیز پودے کھاتی ہے جو اس مخصوص علاقے میں اگتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ گائے کے دودھ میں اور اس دودھ سے بنائے ہوئے گھی میں وہ تمام چیز پودوں کا اثر موجود ہوتا ہے۔

کیسائی اجزا

دیسی گھی میں قدرت نے ایسے ایسے فائدہ مند مرکبات رکھے ہیں کہ آپ کو اس کی موجودگی میں کوئی بھی دیگر وٹامنز یا سپلیمنٹ لینے کی

ضرورت نہیں ہوتی۔

اس میں اوہیگا 6، اوہیگا

3، وٹامن اے، وٹامن ڈی، وٹامن ای اور وٹامن کے موجود ہوتا ہے، یہ وہ وٹامنز ہیں جن کی جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔

دیسی گھی کے طبی فائدے

جسمانی توانائی کے لیے بہترین





 /ChiltanPure

 /ChiltanPure.com



SCAN TO
PURCHASE PRODUCT

سفید اور پنک نمک میں فرق

نظام اور پھلوں کو بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے مگر میڈیکل سائنس کا کہنا ہے کہ سوڈیم کا زیادہ استعمال بلڈ پریشر اور دل کی بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔

گلابی نمک

پاکستان میں کھیوڑا سالٹ مائن جو دنیا میں نمک کی دوسری بڑی کان ہے، میں پنک ہالین سالٹ کے بڑے ذخائر موجود ہیں اور کہا جاتا ہے کہ یہ ذخائر ہزاروں سال پہلے یہاں پانی کے بخارات بننے سے پیدا ہوئے۔

گلابی نمک کو کان سے نکالنے کے بعد ریفرن نہیں کیا جاتا اور نہ ہی اس میں کوئی اور چیز شامل کی جاتی ہے لہذا اس نمک میں منزلی باقی رہتے ہیں خاص طور پر اس نمک میں آئرن پایا جاتا ہے جس کی وجہ سے اس کا رنگ گلابی مائل ہو جاتا ہے بعض لوگوں کا کہنا ہے کہ اس نمک میں 84 منزلی شامل ہوتے ہیں لیکن یہ نمک بھی زیادہ تر سوڈیم کلورائیڈ پر ہی مشتمل ہوتا ہے، اس میں موجود ایکسٹرا منزلی بہت ہی کم مقدار میں ہوتے ہیں۔

ہالین نمک کے فوائد

ہالین نمک صدیوں سے مروج ہے۔ اگرچہ محققین اس کی سائنسی شفا یابی کی صلاحیتوں کو اب ثابت کر رہے ہیں لیکن اس میں کوئی شبہ نہیں کہ یہ صحت بخش ہے۔ یہ پھپھڑوں اور ناک کے حصوں کو ڈی ناکسائیڈ کر کے جلد کو صاف کر کے الرجی کی علامات کو کم کرتا ہے۔ جسم کو ڈی ناکسائیڈ کرتا ہے اور نی ایچ کی سطح کو توازن میں رکھتا ہے۔ جسم میں نمی اور ایکسٹرا وائٹ کے توازن کو بہتر بناتا ہے۔ نظام انہضام میں سہولت فراہم کرتا ہے، وزن میں کمی کرتا ہے۔

کھانے کیلئے کونسا نمک بہتر ہے

ایک چائے کی چمچ عام سفید نمک میں تقریباً 2300 ملی گرام سوڈیم شامل ہوتی ہے اور غذائی ماہرین کا کہنا ہے کہ ہمیں اپنی خوراک میں روزانہ 2 ہزار ملی گرام سے زیادہ سوڈیم استعمال نہیں کرنا چاہیے یعنی تقریباً ایک چائے کی چمچ کے برابر نمک سے اوپر نہیں کھانا چاہیے اسی طرح گلابی نمک بھی زیادہ تر سوڈیم کلورائیڈ ہی ہوتی ہے لیکن اس میں سفید نمک کی نسبت سوڈیم کی مقدار تھوڑی کم ہوتی ہے اور عام طور پر ایک چائے کی چمچ گلابی نمک میں تقریباً 2 ہزار ملی گرام سوڈیم شامل ہوتی ہے، اور سوڈیم کی یہ مقدار مختلف برانڈ کی پیکیٹنگ میں کم یا زیادہ ہو سکتی ہے اور صحیح مقدار جاننے کے لیے برانڈ کے لفافے پر درج نمک کے غذائی اجزاء کا مطالعہ کرنا ضروری ہے۔

رضوان نور

نمک دنیا بھر میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والی معدنیات میں سے ایک ہے۔ نمک کے بغیر کھانوں کا مزہ ادھورا ہے۔ اسی لیے اسے ساری دنیا ہی اپنے کھانوں میں استعمال کرتی ہے لیکن اگر اس کا استعمال زیادہ کیا جائے تو یہ صحت کے لیے انتہائی نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔

نمک ایک منزل ہے جس میں تقریباً 98 فیصد تک سوڈیم کلورائیڈ موجود ہوتا ہے اور اسے یا تو کھدائی کر کے زمین سے نکالا جاتا ہے یا سمندر کے پانی کو بخارات میں تبدیل کر کے بھی حاصل کیا جاتا ہے۔ سفید نمک جسے ٹیبل سالٹ بھی کہا جاتا ہے بازار میں فروخت کرنے سے پہلے ریفرن کیا جاتا ہے جس سے غیر ضروری اجزاء اور منزلی نمک سے علیحدہ ہو جاتے ہیں اور ساتھ ہی اس نمک میں اینٹی کیلینک ایجنٹس شامل کیے جاتے ہیں تاکہ نمک میں نمی پیدا نہ ہو اور سفید نمک میں آئیوڈین بھی شامل کی جاتی ہے۔

سفید نمک کے علاوہ گلابی نمک یا ہالین نمک ہوتا ہے۔ یہ ہمارے ہاں صدیوں سے مروج ہے۔ اگرچہ محققین اس کی سائنسی شفا یابی کی صلاحیتوں کو اب ثابت کر رہے ہیں لیکن اس میں کوئی شبہ نہیں کہ یہ صحت افزا ہے۔ ہالین نمک عام نمک سے بہتر ہے۔ یہ بغیر کسی ملاوٹ کے نمک کی کانوں سے نکالا جاتا ہے۔ ہالین نمک کا انتخاب آپ کی مجموعی صحت اور بہبود کے لئے نفع بخش ثابت ہو سکتا ہے۔

سفید نمک

سفید نمک میں موجود سوڈیم ہمارے جسم کے لیے ایک ضروری منزل ہے جو جسم میں بلڈ پریشر رکھنے اور ہمارے اعصاب کے



CHARCOAL CLAY

- Gentle exfoliator
- Great for oily skin
- Prevents blemishes

Organic & Natural

- Removes dirt and excess oil
- Dermatologist tested





اسارت نظر آنے، صاف شفاف جلد کے حصول کے لیے لیمن گراس کی چائے بے حد مفید ہے۔ چربی پگھلانے کے لیے اس کی تاثیر جادوی ہے۔ لیمن گراس سے بنی چائے کا باقاعدگی سے استعمال کرنے کے نتیجے میں یہ پیٹ، کولہوں اور بازوؤں پر جمی چربی پگھلانے میں مدد دیتی ہے۔ اس کا استعمال خواتین کے مسائل میں بھی مفید ہے۔ جبکہ جسم میں خون کے بہاؤ میں بہتری لانے میں یہ اپنی مثال آپ ہے۔ یہ نظام ہضم کی کارکردگی اور مینا بولزم کے نظام کو بہتر بناتی ہے، علاوہ ازیں یہ قبض کشا اور گیس سے بھی نجات کا سبب بنتی ہے۔ اس کا استعمال موٹی بیماریوں میں بھی مفید ثابت ہوتا ہے جیسے کہ بخار، کھانسی اور سردی لگنے کی صورت میں لیمن گراس کی چائے میں شہد ملا کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

فوائد حاصل ہوتے ہیں جن سے متعلق جاننا اور لیمن گراس کو اپنی روزمرہ کی روٹین میں شامل کرنا بے حد ضروری ہے۔ لیمن گراس کی افزائش کا مقام برصغیر پاک و ہند ہے، اس سدا بہار جنگلی جڑی بوٹی سے لیمن جیسی خوشبو آتی ہے، لیمن گراس کو عام طور پر کشمیری چائے، قہوے، مرغی، مچھلی اور سبزیوں سے بنے سوپ اور شوربے والے پکوان میں استعمال کیا جاتا ہے، لیمن گراس بے شمار بیماریوں سے نجات کا سبب بنتی ہے اسی لیے اسے دوا کا درجہ بھی حاصل ہے۔ ماہرین جڑی بوٹیوں کے مطابق کھانسی اور ناک کی بندش کے

لیمن گراس چائے

بنائے آپ کو چست و توانا



علاج میں لیمن گراس کی چائے فوری اور دائمی آرام کا سبب بنتی ہے۔ لیمن گراس میں کینسر کے خلیات کو ختم کرنے کی صلاحیت موجود ہے اسی لیے اسے مختلف اقسام کے کینسر کے علاج میں بھی مفید پایا گیا ہے۔ ماہرین کے مطابق مسلم اور

شاہد سرویا


ہماری روزمرہ زندگی میں جڑی بوٹیاں اور نباتات کا استعمال ہزاروں سال سے ہے اور کوئی ایک جڑی بوٹی جسے ہم فوائد کے لحاظ سے سرفہرست رکھیں تو وہ جادوئی تاثیر والی لیمن گراس ہے۔ اسے عام طور پر لیمن گراس چائے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے اور سائنسی بنیادوں پر اسات ایسی وجوہات ہیں جن میں یہ انتہائی مفید ہے۔ لیکن اگر اس کے استعمال کے حوالے سے آپ گہرائی میں جا کر اس کا جائزہ لیں تو پتہ چلے گا کہ یہ کئی بیماریوں کا علاج ہے۔ کرشماتی خواص کی حامل جڑی بوٹی کے استعمال سے مجموعی صحت پر بے شمار



PUMPKIN SEEDS



 /ChiltanPure

 /ChiltanPure.com



SCAN TO PURCHASE PRODUCT



چیا سیڈ یا تخم بالنگا کون سا زیادہ مفید؟

ارشاد خان

غذائی ماہرین کی جانب سے چیا سیڈز یعنی تخم داؤدی اور تخم بالنگا کو سپرفوڈ قرار دیا جاتا ہے جبکہ ان دونوں کا استعمال فوائد میں یکساں ہے، جب بات وزن کم کرنے کی آتی ہے تو ماہرین غذا انیت سے ڈائیٹ میں ضرور شامل کرنے کو کہتے ہیں، دونوں ہی کیلشیم اور فائبر حاصل کرنے کا بڑا ذریعہ بھی ہیں۔

تخم بالنگا کیا ہے؟

اومیگا تھری فیٹی ایسڈز، اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات، فائبر، آئرن اور کیلشیم اور دیگر معدنیات سے بھرپور تخم بالنگا قدرت کی جانب سے انسان کے لیے صحت کا ایک خزانہ ہے۔ غذائی ماہرین اسے انسانی جسم کو مطلوب غذا انیت کا ایک ہی غذا میں چھپا خزانہ قرار دیتے ہیں جس کے استعمال سے مجموعی جسمانی کارکردگی بہتر ہوتی ہے اور صحت پر جاوٹی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

ماہرین غذا انیت کے مطابق چھوٹے چھوٹے کالے دانوں پر مشتمل تخم بالنگا وٹامنز، منلز اور فائبر سے بھرپور غذا ہے، اس میں دودھ کے مقابلے میں پانچ گنا زیادہ کیلشیم اور سیٹیرٹس پھلوں کے مقابلے میں سات گنا زیادہ وٹامن سی پایا جاتا ہے، یہ تاثیریں ٹھنڈا اور فوائد میں بے مثال ہے۔

تخم بالنگا کے استعمال سے پودوں سے حاصل ہونے والی پروٹین، فائبر اور کیلشیم کی بھرپور مقدار حاصل ہوتی ہے جس کے سبب ہڈیاں مضبوط، جوڑوں کے درد سے نجات ملتی ہے، پرسکون نیند میں بہتری آتی ہے، آنتوں کی صفائی عمل میں آتی ہے اور نظام ہاضمہ درست اور متحرک ہوتا ہے، جسمانی قوت میں اضافہ ہونے سمیت روزانہ کی بنیاد پر استعمال سے اضافی وزن میں بھی واضح کمی واقع ہوتی ہے۔

طبعی ماہرین کے مطابق تحقیق سے یہ بات ثابت ہوتی ہے تخم بالنگا کے استعمال سے ڈپریشن جیسے مرض کا علاج ممکن ہوتا ہے، ماہرین کے مطابق تخم بالنگا اومیگا 3 سے مالا مال ہے اس لیے انسان کے مزاج کو مثبت اور اسے خوشگوار بنانے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

تخم بالنگا کے صرف ایک اونس میں 14 گرام فائبر پایا جاتا ہے جو کہ نشاستہ کی روزانہ کی مطلوبہ مقدار کا نصف سے زیادہ حصہ بنتا ہے۔

نقصانات

غذائی ماہرین کی جانب سے تخم بالنگا کا طویل عرصے تک استعمال منع کیا جاتا ہے، تخم بالنگا کا روزانہ کی بنیاد پر کمینوں استعمال کرنے کے نتیجے میں جوڑوں کا درد اٹھ سکتا ہے اور پٹھوں میں بھی گھٹاؤ کی شکایت ہو سکتی ہے۔ ششٹی

تاثیر ہونے کے سبب تخم بالنگا کا استعمال زیادہ کیے جانے سے منع کیا جاتا ہے۔ تخم بالنگا کا استعمال بچوں کو نہیں کرانا چاہیے۔

چیا سیڈز اور اس کے فوائد

تخم بالنگا کی طرح چیا سیڈ بھی ایک مکمل غذائی سپیکج ہے، اس کے فوائد بے شمار ہیں، وزن کم کرنے کے سفر میں اسے تخم بالنگا سے بہتر قرار دیا جاتا ہے، چیا سیڈز میں بھی تخم بالنگا جیسی بھرپور غذا انیت پائی جاتی ہے۔ چیا سیڈز خون کی ایک خطرناک بیماری انیسیا کے علاج میں بھی معاون ثابت ہوتے ہیں۔ اس میں موجود وٹامنز اور منزل کی وافر مقدار ہڈیوں کو مضبوط بناتی ہے اور عمر رسیدہ عورتوں میں گھٹنوں اور پٹھوں کے امراض میں بھی معاون ثابت ہوتی ہے۔

چیا سیڈز میں وٹامن اے، بی 1، بی 3، ای، ڈی، سلفر، کیلشیم، آئرن، آڈین، کوپر، زنک، میگنیشیم، میگنیز اور بہت سے معدنیات پائے جاتے ہیں۔ غذائی ماہرین کے مطابق چیا سیڈز کے 100 گرام مقدار میں 486 کیلو ریڈ، 31 گرام فیٹ، 16 ملی گرام سوڈیم، 11 فیصد پوٹاشیم، 14 فیصد کاربوہائیڈریٹس، 136 فیصد آئرن، 34 فیصد پروٹین پایا جاتا ہے۔ اسی طرح 2 فیصد وٹامن سی، 63 فیصد کیلشیم، 42 فیصد آئرن اور 83 فیصد میگنیشیم پایا جاتا ہے۔



Reduce Joint Pain & Stiffness



 /ChiltanPure.com

 /ChiltanPure



SCAN TO
PURCHASE PRODUCT

کلوا یا ایک چھوٹا سبز صاف پینے والے ایک گلاس پانی میں ڈال دیجئے۔ صبح نہار منہ پیچھے کی مدد سے گودا کھائیں اور پانی پی لیجئے۔ آدھے گھنٹے بعد ناشتہ کر لیجئے۔ چند دنوں میں آپ کو واضح طور پر گھٹنوں اور جوڑوں کے درد میں افات محسوس ہوگا۔

وٹامن سی کی کمی

جسم میں وٹامن سی کی کمی کے باعث کمزوری، تھکاوٹ، ہاتھ، پاؤں میں زخم بننا، خون میں سرخ خلیوں کی کمی، سوزھوں کی بیماریوں اور اسکن سے خون کا اخراج وغیرہ، ان تمام خرابیوں کو جس بیماری کا نام دیا جاتا ہے اسے Scurvy کہتے ہیں۔ تیل گری میں ایسے وٹامن کی وافر مقدار موجود ہے جو ان تمام خرابیوں کو دور کرتا ہے۔

خون صاف کرے

تیل گری میں ایسے قدرتی اجزا ہیں جو خون کو صاف کرتے ہیں۔ خون سے زہریلے مادے نکال دیتے ہیں، جس کے نتیجے میں جلد پر پھینسی اور دانوں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

شوگر کا علاج

تیل گری خون میں شکر کی سطح کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتا ہے اور اطباء اسے شوگر کے مریضوں کے لیے نفع قرار دیتے ہیں۔ کیونکہ اس پھل میں قدرتی انسولین کی بیماری مقدار موجود ہوتی ہے۔ اس پھل کو درخت سے اتار کر کھانے کے علاوہ خشک کر کے اس کا پاؤڈر بنا کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

دل کی بیماریاں

تیل گری کے پھل کا جوس اور اس کو گھی کی نسبتاً کم مقدار کے ساتھ روزانہ کی بنیاد پر بطور غذا میں شامل رکھنا دل کی

کیمیائی اجزا

ایٹنی وائزل اور ایٹنی فنکشنل خصوصیات کے حامل اس پھل میں وٹامن سی کے علاوہ انسولین کی بیماری مقدار پائی جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ تیل گری کو ذیابیطس (شوگر) کا قدرتی علاج کہا ہے جبکہ اس میں کیمیائی مرکب ٹے نین کے علاوہ دیگر مرکبات بھی پائے جاتے ہیں۔



بیل گری

خون صاف کرے، جوڑوں کا درد بھگائے

طبی فوائد

تیل گری کا استعمال برص، بوا سیر، اسپہال یا ڈائیریا، ہیضہ، السر، سوزش، دل کی بیماریوں، نظام ہضم کی بحالی، سانس لینے میں دشواری کے علاج سمیت دیگر بہت سی بیماریوں میں مفید ہے۔ اس پھل سے ایٹنا، کان اور آنکھوں کی خرابی کا علاج بھی کیا جاتا ہے۔

شاہین نور

تیل گری یا تیل پتھر ایک پھل ہے جس کے کئی طبی خواص ہیں اور اس کا استعمال ہماری صحت کے لیے نہایت مفید ہے۔ اس میں بیج بہت کم ہوتے ہیں۔ موسم سرما کے خاتمہ پر پھول چھوٹے چھوٹے سفید رنگ کے آتے ہیں۔ پھولوں میں شہد کی مانند خوشبو آتی ہے۔

جوڑوں کا درد بھگائے

تیل گری گھٹنوں کے درد کے لئے بے مثل شے ہے۔ اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ صاف اور ستھری آدھا کلو تیل گری لے کر اچھی طرح صاف پانی سے دھو کر دھوپ میں اچھی طرح خشک کر کے کسی جار میں محفوظ کر لیں، یا پاؤڈر بنائیں۔ روزانہ رات کو دس گرام کا ایک

بیماریوں کو روکتا

ہے یہ ایک پرانا روایتی طریقہ ہے جس کے استعمال سے دل پر حملہ آور بیماریوں جس میں دل کا دورہ بھی شامل ہے اس سے بچنے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔



NUR
BY JUGGUN KAZIM

Keep Dark Circles at Bay!


NUR
BY JUGGUN KAZIM


UNDER EYE
CREAM

FOR DARK CIRCLES

50 ML

20 ML

 /NurbyJuggun

 /NurbyJuggun.com



لیونڈرٹی

بے شمار طبی فوائد کی حامل



بال کاشف

لیونڈرٹی کو جڑی بوٹیوں کی

ملکہ کہا جاتا ہے۔ یہ ایک جراثیم کش پودا ہے چہرے پر اس کا استعمال کیل مہاسوں اور دانوں سے محفوظ رکھتا ہے، دوران خون بہتر کرتا ہے اور چہرے پر نکھار لاتا ہے۔ سائنس کی بہت سی تحقیقات کے مطابق اس کا سارا پودا ہی یعنی پتے، ٹہنیاں، بیج اور پھول سب دافع امراض ہیں۔ یہ پیچھے چھڑو، پلیریا، ڈائریا، مٹی، اٹی، جلد کی بیماریوں، معدے کے سرطان، آنکھوں کی بیماریوں اور جسم سے زہر ختم کرنے کی خوبیوں کے ساتھ ساتھ جہاں اور کئی بیماریوں میں مفید ہے وہاں بیشمار نیوٹریشن خوبیوں کا حامل ہے، جس میں وٹامن اے، وٹامن سی، کینٹھیم، زنک اور آئرن جیسے اہم نیوٹریشنل ہیں۔

ذہنی تناؤ اور اضطراب موجودہ دور میں تیزی سے پھیلنے والی بیماریاں ہیں جن کا شکار بڑوں کے ساتھ ساتھ بچے بھی ہو رہے ہیں۔ سائنس کے مطابق یہ اجزا سے بھرپور ہے جو ذہنی تناؤ اور دماغ کے افعال کو درست رکھنے میں اس کی مدد کرتے ہیں۔ طب ایورڈیک کے مطابق اس میں اینٹی ڈپریشن اور اینٹی انکڑائی خوبیاں شامل ہیں جو دماغ کو مشکلات سے لڑتے ہوئے پریشان نہیں ہونے دیتی اور پریشانی میں درست فیصلہ کرنے کی قوت دیتی ہیں۔

یہ اینٹی آکسیڈنٹ خوبیوں سے بھرپور ہے اور جسم کو جہاں تو امان رکھنے میں

لیونڈرٹی کے پودے کا شمار ایورڈوں میں ہوتا ہے جس کی افادیت سے انسان کو اپنی ابتدا کے ساتھ ہی آگاہ کر دیا گیا تھا۔ ایک روایت میں ہے کہ عیسیٰ علیہ السلام بیمار ہوئے تو اللہ نے ان سے کہا کہ آپ رحمان کے پتے کھا لیں جو عیسیٰ علیہ السلام نے کھائے اور ان کو شفا ہو گئی، طب ایورڈیک اور طب یونان میں لیونڈرٹی کا پودا بطور دوا استعمال ہونے کی تاریخ بھی کئی صدیاں قبل مسیح سے پرانی ہے۔ اس پودے کو ہندومت کے لوگ ہولی باسل کہتے ہیں اور کئی جگہ تو اس کی پوجا بھی کی جاتی ہے اور اس کی وجہ شاید یہی ہے کہ یہ پودا انسان کے لیے بیشمار طبی فوائد اپنے اندر رکھتا ہے جو اسے زمین پر اگنے والے دوسرے پودوں سے ممتاز کرتا ہے۔

جاپان کے ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ لیونڈرٹی خوشبو گھنٹے سے اعصاب کو سکون ملنے کے ساتھ ساتھ ذہنی تناؤ کم ہوتا ہے۔ جاپانی ماہرین کی جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ نشی رنگت کی اس جادوئی بوٹی کی خوشبو کو نیند کی گولیوں کی جگہ استعمال کر سکتے ہیں اور اس کے کوئی منفی اثرات بھی نہیں ہوتے۔ اسی بنا پر دن میں ایک سے دو مرتبہ لیونڈرٹی سو گھنٹے سے موڈ بہتر رہتا ہے۔

ماہرین نے کہا کہ لیونڈرٹی کے سرجری کے بعد درد سے کراہتے مریضوں کی تکلیف بھی اس کی خوشبو سو گھنٹے سے کم ہو جاتی ہے۔ دنیا بھر کے پیشتر ممالک میں ایک عرصے سے یہ خوشبو سکون آور قصور کی جاتی رہی ہے۔ ماہرین نے کہا ہے کہ لیونڈرٹی کیل ملنے کے مقابلے میں خوشبو سو گھنٹے سے بہت فائدہ ہوتا ہے اور کچھ دیر میں دماغ ہلکا ہو جاتا ہے۔ اسی لیے سوتے وقت بھی لیونڈرٹی خوشبو سو گھنٹا بہت مفید ہوتا ہے جس سے بے چینی، الجھن اور ذہنی تناؤ رفع ہوتا ہے۔

انتہائی مددگار ہے وہاں یہ جسم کے اندر موجود فاضل اور نقصان دہ مادوں کو خارج کر کے خون کو صاف کرتا ہے اور جسم کو کینسر جیسے موذی مرض سے بچا کر رکھتا ہے، اس کا بہترین استعمال اس کی چائے بنا کر پینا ہے، جودن میں ایک بار کافی ہے۔ شہد میں ملا کر پینے سے گردے کی پتھری خارج ہو سکتی ہے۔



Pistachio Powder

- REDUCES BLOOD SUGAR
- PROMOTES HEALTHY WEIGHT LOSS



- RICH IN NUTRIENTS
- CONTAINS ANTIOXIDANT PROPERTIES



پرسکون نیند کا سبب بنتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق جو افراد اچھی اور پرسکون نیند سوتے ہیں ان کا وزن نہیں بڑھتا اور نہ ہی ذہنی دباؤ جیسی شکایات کا جلد شکار ہوتے ہیں۔ سونف سے بنی چائے کا ایک کپ پی لینے سے کافی دیر تک بھوک نہیں لگتی، سونف میں موجود ضروری معدنیات انسانی پیٹ کو بہت دیر تک بھرا رکھتے ہیں جس سے انسان بے وجہ کا کھانا کھانے سے بچ جاتا ہے اور کم کیلوریز کھانے کے سبب وزن میں کمی آتی ہے۔ سونف کی چائے کے مستقل استعمال کے نتیجے میں جسم کو زنک اور کالسیئم جیسے قیمتی معدنیات ملتے ہیں، یہ معدنیات ہارمونز کو متوازن کرنے اور آکسیجن کے توازن کو برقرار رکھنے میں بہت مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ سونف کی چائے پینے کے سبب بلڈ پریشر متوازن رہنے میں مدد ملتی ہے۔

ہوتے ہیں وہیں یہ صحت کے لیے بھی نہایت مفید ہے، بے شمار وٹامنز اور منرلز سے بھرپور سونف صرف بیماریوں کا ہی علاج نہیں کرتی بلکہ اس سے بنائی گئی چائے بھی لاتعداد فوائد فراہم کرتی ہے۔ ماہرین غذائیت کا کہنا ہے کہ جو افراد اپنے وزن میں تیزی سے کمی چاہتے ہیں ان کے لیے سونف کی چائے کسی چادوئی مالچ سے کم نہیں ہے۔

سونف میں وٹامن اے اور سی بھرپور مقدار میں پایا جاتا ہے جس کے سبب اس کا استعمال بینائی کی حفاظت کرتا ہے، غذائی ماہرین کے مطابق سونف پیوں کر اس کی چائے بنا کر پینے سے کمر درد میں بہتری آتی ہے، سونف گردے اور مثانے کا ورم دور کرنے میں بھی مدد فراہم کرتی ہے، فرحت بخش احساس دلانے والی سونف کا استعمال دماغ کی کمزوری اور یادداشت کے لیے بہترین دوا ہے، سونف چبانے سے میٹھی ہوئی آواز ٹھیک ہو جاتی ہے۔ سونف اور اس سے بنی چائے دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے بھی بہت مفید قرار دی جاتی ہے، اس کے استعمال سے دودھ کی مقدار بھی بڑھتی ہے۔ سونف سے بنی چائے میں ایسے منرلز پائے جاتے ہیں جو انسانی دماغ کو سکون پہنچاتے ہیں اور

شانستہ نویرین

سونف ایک عام جڑی بوٹی ہے جو کہ انسانی صحت کے لیے کسی تحفے سے کم نہیں، اس کے چھوٹے چھوٹے ہرے دانے انسانی مجموعی صحت اور خوبصورتی کے لیے بیش بہا فوائد اپنے اندر سموئے ہوئے ہیں۔

غذائی ماہرین جڑی بوٹی کے مطابق سونف معدے کی کارکردگی اور اس کی صفائی، مضر صحت مادوں کے جسم سے اخراج، خون کی صفائی، آنتوں کی صحت اور جلد کے لیے بے حد فائدہ مند ہے۔

یہ کیلیم ہاسوس کا سبب بننے والے ہارمونز کی افزائش کو روکتی ہے، سونف خواتین میں ہارمونز کے بگاڑ کو متوازن بناتی ہے، یہ وٹامن سی، اے اور غذائی ریش کا بہترین ذریعہ ہے، سونف خصوصاً وزن کم کرنے کے لیے ایک بہترین جڑی بوٹی ہے۔

غذائی ماہرین کے مطابق جہاں سونف کے خوبصورتی پر بے شمار فوائد حاصل

سونف کی چائے

حیرت انگیز فوائد کی حامل





headaches, stomach problems, anemia. Tamarind is useful for the better functioning of muscles and organs. Thus, it keeps muscles strong and defeats fatigue.

Boosts immunity

Vitamin C and other antioxidants in tamarind are the best medicine for the human body. Tamarind ensures a healthy life by protecting the body from different diseases. It also helps boost the immune system.

Tamarind

Facilitates Digestive System, Boosts Immunity!

Janeeta Batool

Native to tropical Africa, the tree grows wild throughout Sudan and was so long ago introduced into and adopted in India that it has often been reported as indigenous there also, and it was apparent from this Asiatic country that it reached the Persians and the Arabs who called it "tamar Hindi".

It contains

Tamarind is a treasure trove of vitamins C, E, and B, calcium, phosphorus, iron, potassium, magnesium, and dietary fiber.

Benefits

Compounds present in tamarind make it a powerful antioxidant and anti-inflammatory. It has several health benefits out of which a few are listed below.

Facilitates digestive system

The use of tamarind is very good for the digestive system. Facilitating the digestive system strengthens the stomach, prevents constipation and other

gastrointestinal problems. It relieves nausea, vomiting and helps digest food.

Reduces weight

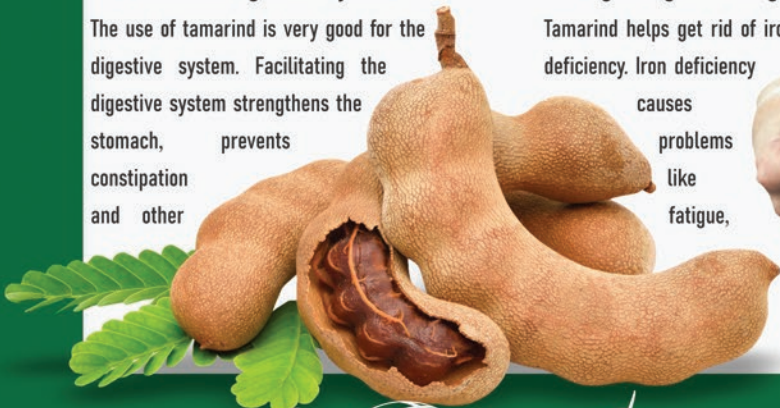
Tamarind, used for weight loss, gives much better results. It reduces appetite and does not allow fat to be stored in the body. Natural soft drinks made from tamarind are also used for weight loss.

Keeps heart health

Due to the presence of potassium, tamarind plays an important role in lowering blood pressure and keeping the heart healthy. The fiber in it removes LDL cholesterol from the arteries. Vitamin C, another health property of tamarind, reduces the risk of free radicals.

Fights against fatigue

Tamarind helps get rid of iron deficiency. Iron deficiency causes problems like fatigue,





PEACH FRUIT POWDER

- **IMPROVES EYE VISION**
- **MAINTAINS BODY WEIGHT**
- **RICH IN ANTIOXIDANTS AND FIBER**



Hajira Munir

The spice derived from the flower *Crocus sativus* is called saffron. Saffron is obtained from threads from stigmas and styles called threads within the flower. It is added to various dishes, especially desserts. Saffron is a spice with a deep fragrance and specific color which is rich in antioxidants and is very beneficial for health.

It contains

Saffron contains calories, protein, carbohydrates, calcium, iron, magnesium, phosphorus, potassium, sodium, zinc, vitamin C, thiamin, riboflavin, niacin, vitamin B6, folate, and vitamin A. Moreover, saffron is rich in antioxidants.

Benefits

Preliminary evidence suggests that saffron improves mood and helps fight stress. A few of other benefits of saffron are listed below.

Helps nervous system

The antioxidants in saffron can help protect the body from disorders affecting the nervous system. A 2015 study found that compounds such as croissants in saffron have been shown to reduce inflammation and oxidative damage in the brain. Research has shown that saffron can help fight Alzheimer's due to its memory-enhancing properties and its antioxidant and anti-inflammatory effects.

Protects liver

According to British researchers, saffron is extremely beneficial for the liver. The biomolecules and croissants in this valuable herb are very important for liver health, as well as helping to prevent cancer. According to researchers, saffron will shortly be used in cancer medicine due to its medical benefits.

Weight loss

There is also some evidence that saffron can help reduce weight by regularizing appetite. A certified study published in the *Journal of Cardiovascular and Thoracic Research* found that using saffron reduces fat around the waist. People who take this supplement have less appetite, so their chances of gaining weight are reduced.

Prevents colds and flu

Experts are of the view that saffron can also be used to treat colds and flu in winter. Mixing saffron in milk and using it can relieve cold and fever. Medical experts suggest in case of fever, rubbing saffron milk on the forehead can reduce the fever.

Improves Sleep

Getting enough sleep is important for good health. If you don't get enough sleep, it can lead to other problems. Drinking milk mixed with saffron at night gives you a good night's sleep. The antioxidants in saffron help to alleviate various medical problems, and the manganese in it helps in quick sleep.

Ensures heart health

Saffron stimulates blood circulation and prevents hardening of the arteries. Its beneficial ingredients lower cholesterol levels and help reduce the risk of heart disease. Therefore, by mixing a pinch of saffron in milk, you can improve your heart health.

Keeps fresh&young

If you suffer from skin problems like acne, freckles, white spots, or dull and dry skin, saffron can be used in different ways. Not only that, saffron is a great choice for women who want to whiten their complexion. "Soak a pinch of saffron and sunflower seeds in milk. Leave it to soak overnight and filter and grind in the morning. Apply this mixture to the face twice a week, it will brighten your complexion."

Makes happy

There is evidence that saffron is useful in improving mood and reducing depression. A study published in the *Journal of Behavioral and Brain Science* found that saffron extract increased the levels of dopamine in the brain without altering the levels of other brain hormones such as serotonin. Dopamine is a hormone that plays a vital role in how we feel pleasure. In low libido, saffron aids as a sexual stimulant and can be consumed in a dose of a pinch in a glass of milk at bedtime.

Saffron


Helps Nervous System, Ensures Heart Health!



Sidr Beri Honey **Pure & Delicious**



SCAN TO
PURCHASE PRODUCT

 /ChiltanPure.com

 /ChiltanPure

Neem Powder

An Effective Remedy for Hair and Skin Issues!

Neem leaf powder has various health benefits. Let's talk about some of them in brief.

Combats dandruff

Dandruff is one of those problems that definitely affect one's personality. If you are facing this issue, no worries. Neem powder can help you out by removing dandruff. All you have to do is "Mix neem powder with water, apply this water well on the scalp, leave for 30 minutes, and wash the scalp with a good shampoo, you will get rid of dandruff."

Eliminates ringworm

Ringworm commonly forms on the scalp or on other body parts. It is a type of fungal infection on the skin. It turns red and itchy and creates uneasiness. But, don't worry! Neem powder is there to help you in this matter too. Because it eliminates the infection and kills the fungal bacteria present in the skin layer. To get rid of it, "mix a few drops of olive oil with neem powder and apply it on the affected area for 15 minutes."

Removes lice

Lice make a person restless and affect our health, although they are not dangerous, they create uneasiness. To get rid of this problem, "add water to the neem-powder, mix henna with it, and apply this mixture on the scalp. Wash your scalp after half an hour. If the lice do not disappear, repeat this process two to three times."

Fights acne & pimples

Have you ever used neem powder to get rid of acne and pimples? If not, you can do it right now, because it is an effective remedy. The antioxidant, antifungal, antiviral and anti-inflammatory properties of neem powder are helpful in removing acne and pimples. "Mix neem-powder with yogurt and apply it to the face twice or thrice a week. When it dries, wash your face. You will find amazing results."



Stops hair fall

You would be happy to know that neem powder is an easy and effective treatment of hair fall. "Mix water with neem-powder to make a paste. You can also add aloe vera gel. Now apply this mixture well to the scalp and wash the scalp after half an hour. Hair loss will be greatly reduced. Use this paste until you get the desired results."

Protects teeth

Many kinds of toothpaste contain neem powder or neem extract as it is very much useful for dental and gum diseases. It removes bad breath and eliminates the bacteria present in the mouth. It cures many dental and gum diseases and also prevents tooth decay.

Mehwish Naveed

Neem has been used in medicinal and herbal products for years. From its leaves to its stem, the benefits are numerous. It is known for its amazing properties and is also used in hair and dental products.

It contains

Constituents of neem leaves include protein, carbohydrates, minerals, calcium, phosphorus, vitamin C, carotene, etc. They also contain glutamic acid, tyrosine, aspartic acid, alanine, praline, glutamine, and cystine-like amino acids.

Benefits





چلتن دیسی گھی

ذائقہ اور غذائیت کا حسین امتزاج

قوتِ مدافعت کا خزانہ۔۔۔ صرف چلتن کا گھی ہی لانا



SCAN TO
PURCHASE PRODUCT



/ChiltanPure.com



/ChiltanPure



0333 8880107

Multani Matti

**Protects and Prettifies
Every Type of Skin!**



Minahal Hussnain

Multani mitti has been used since ancient times, women use it to enhance the beauty of their face and hair. It is a suitable treatment for almost all types of skin and skin-related issues. If it is applied in combination with other ingredients, it increases its effectiveness. It not only enhances the beauty of the face but also keeps it young and fresh. To enhance the effects of Multani mitti, aloe vera gel, almond oil, rose water, honey, egg white, milk, lemon juice, orange peel powder, and basin(gram flour) etc. should be added to it. The importance of Multani mitti has now been established by science, so various cosmetic brands made from Multani mitti are now easily available in the market.

How to use it

The face must be cleaned and washed before applying the Multani mitti mask, and if possible, massage the face with a mild cleansing for 5 to 7 minutes before applying the Multani mitti mask. After washing the Multani mitti mask, the skin should be moisturized so that its usefulness can be multiplied. Here are some of Multani mitti masks

with useful and amazing results:

For dry skin

For dry skin, take Multani mitti, fresh milk, a few drops of olive oil, sandalwood powder, and orange peel powder as required. Now mix all the ingredients in a glass jar with the help of rose water. And apply to the face for 20 to 25 minutes."

Normal skin

For normal skin, you need cucumber or carrot juice, Multani mitti, sandalwood powder, orange peel powder, mix all these ingredients and apply to the face. Its results will be astonishing.

Oily skin

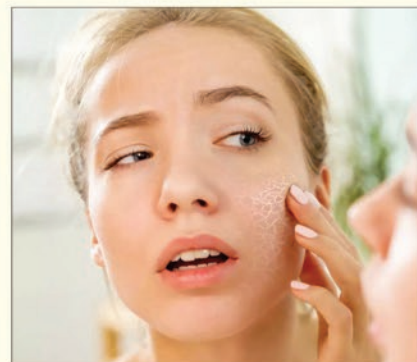
To get rid of excess oil or oily skin, take aloe vera or lemon juice (rose water can also be used), Multani mitti, egg white, and orange peel powder. Mix the ingredients together and apply to the face. Let it there for 20 to 25 minutes, and wash the face when dry. It will make your skin supple and glowing.

Acne-prone skin

You need lemon juice, fresh milk, rose water, Multani mitti, sandalwood powder, and orange peel powder. Mix these ingredients well and apply the mixture to the face. This process can be repeated daily. You can also add basin(gram flour) to this mask for better results. It will not only eliminate acne but also make the skin glow.

Wrinkled skin


To tighten wrinkled skin, mix egg whites, alum powder, almond oil, rose water, Multani mitti, sandalwood powder, and orange peel powder together and apply to the face. When dry, moisten the mask with water and remove it by massaging the face lightly.




BOLAN

Bolan Best Skin Care & Hair Care Products



 /BolanCream

 /Bolan1.com



SCAN TO
PURCHASE PRODUCT



Cucumber

An Ancient Health Caretaker!

Nadia Anam

Cucumbers have been eaten since ancient times and this fruit (yes, it is not a vegetable but a fruit) is also used in traditional medicine. This is because the habit of eating cucumbers in hot countries cools the body with the necessary hydration. This highly beneficial fruit is readily available all year round.

Minerals and nutrients

Cucumbers contain several antioxidants, including vitamin C, vitamin B, vitamin K, beta-carotene and manganese, zinc, as well as flavonoids, triterpenes, and lignans that have anti-inflammatory properties.

Benefits

You will be amazed at the benefits of eating cucumber daily and may make it an integral part of your diet. Let's discuss some of its benefits in brief.

Hair growth

The B vitamins in cucumbers are very beneficial for scalp and hair health, biotin, riboflavin, and vitamins B5, B6, and others play an important role in hair growth. These components also help prevent

premature hair whitening and hair loss.

Rapid weight loss

Excess water in cucumbers helps in quick digestion, which in turn helps control overeating and speeds up the process of trying to get rid of obesity. Cucumbers are fat-free and have very few calories, so this is a good option to lose body fat.

Protection from dehydration

Cucumber contains 95% water, so eating it daily helps improve physical hydration, which also has positive effects on health. If you often forget to drink water, eating a cucumber a day is the best natural drink.

Makes skin soft and radiant

Cucumbers help maintain body hydration which is also beneficial for the skin. Further, the presence of ingredients such as B vitamins, vitamin C, and zinc also helps improve skin health. The caffeic acid in cucumbers also helps to fight itching and inflammation quickly and slows down the aging effects on the skin.

Control blood sugar levels

Cucumbers contain a variety of phenolic, flavonoids, and triterpenic compounds. According to medical experts, eating cucumbers can help control high blood sugar levels. Further, Cucumbers also contain potassium, magnesium, and vitamins, all three of which are needed to regulate blood vessel function, regulating blood calcium levels while protecting the blood from the risk of blood clots.

Strengthen the bones

Cucumbers contain vitamin K and calcium, both of which are essential for strong bones. Vitamin K reduces the risk of bone fractures while it also plays an important role in the absorption of calcium in the bones.

Brain health and memory

Recently, scientists have taken interest in the flavonoid fisetin. Cucumbers are a good source of fisetin, which studies have associated with protecting nerve cells, improving memory, and decreasing the risk of Alzheimer's. Studies also found promising results for the relationship between fisetin and cancer prevention.

Humaira Younis

Vinegar is found in almost every household, but it is mostly used in Chinese cuisine. Unfortunately, most people are unaware of its usefulness. The use of vinegar is recommended by health experts and dieticians. Vinegar can be included in the daily diet. Two types of vinegar are widely used around the world, one of them is apple cider vinegar.

It contains

Apple cider vinegar contains some pectin, vitamins B1, B2, and B6, biotin, folic acid, niacin, pantothenic acid, and vitamin C. It also contains small amounts of minerals like sodium, phosphorous, potassium, calcium, iron, and magnesium.

Benefits

This vinegar has amazing health benefits, some of which are listed below.

Increase immunity & energy

Apple cider vinegar is amazingly beneficial for people who exercise, its use increases energy and physical performance, reduces the pain caused by exercise, and restores the affected muscles. Potassium and other ingredients in vinegar are helpful in relieving fatigue. To get the best

results, mix one or two tablespoons of apple cider vinegar with a glass of water and drink after exercise. Its use can also eliminate bad breath.

Controls blood sugar level

According to health experts, apple cider vinegar contains acidic acid which is beneficial for diabetics. Drinking a small amount of apple cider vinegar daily keeps blood sugar levels balanced.

Relieves acidity

If you suffer from heartburn or gastric acidity, mix 2 teaspoons of apple cider vinegar with a glass of water and drink it during meals. The consumption of a small amount of apple cider vinegar daily also

keeps the blood cholesterol level balanced.

Reduces weight

According to health experts, apple cider vinegar is also beneficial for weight loss, the acidic acid in it reduces appetite and speeds up metabolism, medical experts say that vinegar also speeds up the body's digestive system and burns calories.

Makes skin healthy

Apple cider vinegar is a natural tonic that makes the skin healthy, its antiseptic properties control pimples and acne. The 'hydroxyl' properties of apple cider vinegar help the skin get rid of dead cells and achieve health and glow. It also has anti-aging properties. To eliminate the effects of wrinkles and aging on the skin, mix water with vinegar and apply it on the face through cotton, leave the vinegar on for 30 minutes and then wash with cold water. For wonderful results, try this process twice a week for 6 weeks.



Apple Cider Vinegar

Boosts Immunity, Makes Skin Healthy!


HONEY


No filtered,
no blended,
100%
pure honey.



Share The Sweet Goodness
With Your Loved One



 /ChiltanPure.com

 /ChiltanPure





www.chiltanlife.com


CHILTAN



MAGAZINE

 /chiltan_life_pk

 /chiltanlifepk

 /chiltanlife.pk

Office: Chiltanpure Foundation, 30-EI, Gulberg III, Lahore.

www.chiltanlife.com