

ভেস্টিজ শাখা অফিস

আগরতলা

দিনপাশ, পুঁদিশ স্টেশন
পূর্ব আগরতলা - 799001
(ত্রিপুরা)
0381-2327030, 08131873725
সাপ্তাহিক ছুটি - বুধবার

ভোপাল

মেজানিন ফ্লোর, প্লট নং 238,
মধ্য প্রদেশ নগর জোন-1,
ভোপাল - 462016 (মধ্য প্রদেশ)
ফোন: +91 755 4700451/53,
9584111131
সাপ্তাহিক ছুটি - বুধবার

দিমাপুর

হাটস নং GB7, নিকোস হাসপাতালের
কাছে মিত্রনন্দ, দিমাপুর - 797112
(নাগাল্যান্ড)
ফোন: +91 3862-248422,
9774050070
সাপ্তাহিক ছুটি - রবিবার

ইক্ষল

মাগলবন্দ বিজয়গোবিন্দ,
ইক্ষল পশ্চিম, ইক্ষল - 795001
(মণিপুর)
ফোন: +91 385 2447262,
8119800248
সাপ্তাহিক ছুটি - রবিবার

কলকাতা দক্ষিণ

প্রেমিসেস নং 1, 3য় ফ্লোর
আচার্য জগদীশ চন্দ্র রোস রোড,
কলকাতা - 700020 (পশ্চিম বঙ্গ)
ফোন: 91 33-40034921
সাপ্তাহিক ছুটি - সোমবার

বাঁচি

103, গ্রাউন্ড ফ্লোর, ব্লক-F
বন্দল প্লাজা, ওল্ড হাজারিবাগ,
বাঁচি - 834001 (ঝাড়খন্ড)
ফোন: +91 651 2460572,
93334529759
সাপ্তাহিক ছুটি - বুধবার

বিশাখাপত্তনম

1ম এবং 2য় ফ্লোর,
ভোর নং 45-40-44 (1),
আবিন্দ নগর, অন্ধ্রপ্রদেশ
বিশাখাপত্তনম - 530016 (অন্ধ্র প্রদেশ)
ফোন: +91 9000846960
সাপ্তাহিক ছুটি - মঙ্গলবার

আমদোদাদ

স্ববিকেশ - 2.101, ফার্স্ট ফ্লোর,
নবরংপুর মিউনিসিপাল স্কুল-10 এর
উপস্থিত, নবরংপুর বাস স্ট্যান্ডের
কাছে, নবরংপুর, আমদোদাদ - 380009
(গুজরাত)
ফোন: +91 7965226151/58
সাপ্তাহিক ছুটি - রবিবার

ভবনেশ্বর

876, মহাবীর নগর, ভূদেবপুরী,
নন্দিনী মানসনা, প্রোবিন্দ প্রসাদ,
1ম ফ্লোর, কটক রোড,
ভূবনেশ্বর - 751006 (ওড়িশা)
ফোন: +91 674 2573326,
9692769444
সাপ্তাহিক ছুটি - মঙ্গলবার

গ্যাংটক

31A, N.H. ৩য়, কনকয় গ্রাউন্ড,
দারাগাও বাজার, পোস্ট তাভং,
গ্যাংটক - 737102 (সিকিম)
ফোন: +91 3592 232057
সাপ্তাহিক ছুটি - রবিবার

জয়পুর

B-59, গ্রাউন্ড ফ্লোর,
লাল কোর্ট মোজা,
সংসার মার্গ,
জয়পুর - 302015 (রাজস্থান)
ফোন: +91 141-4028639/2741369
সাপ্তাহিক ছুটি - বুধবার

লুধিয়ানা

শ্রী রায়ে গোবিন্দ কমপ্লেক্স,
প্লট নং 1, শক্তি নগর,
পানোয়াল রোড,
লুধিয়ানা - 141002 (পাঞ্জাব)
ফোন: +91 161-5011142/22242,
9356386038
সাপ্তাহিক ছুটি - রবিবার

বাউরকেল্লা

হোটেল সোপেস কমপ্লেক্স,
পানোয়াল রোড, বাউরকেল্লা
জেলা সুন্দর গড়, রাউরকেল্লা
ওড়িশা - 769004
ফোন: +91 661 2400598,
9437044065
সাপ্তাহিক ছুটি - মঙ্গলবার

আইজল

এফ্রেম ডেভেলপমেন্ট
হাউস নং B32/B খাটলা, জেটির কাছে
ডিস্ট্রিক্ট বিল্ডিং পোস্ট অফিস,
আইজল - 796001 (মিজোরাম)
ফোন: +91 389 2333038,
9436141534
সাপ্তাহিক ছুটি - রবিবার

চেন্নাই

সান সেন্টার, 111য় ফ্লোর, নং 02
ট্যান্ড বাইড রোড,
নুদামোশাকম, চেন্নাই - 600034
(তামিল নাড়ু)
ফোন: +91 44 4262637/3
28226116
সাপ্তাহিক ছুটি - রবিবার

গাজিয়াবাদ

13-07, সেক্টর - 13 বসুমরা,
গাজিয়াবাদ - 201012 (উত্তর প্রদেশ)
ফোন: +91 120 4131261
সাপ্তাহিক ছুটি - রবিবার

জম্মু

RR-9 কমপ্লেক্স, 4/2 একট,
সেক্টর - 2, 1ম ফ্লোর, ত্রিকুটা নগর,
জম্মু 180012 (জম্মু আন্ড কাশ্মীর)
ফোন: +91 191 2479708,
9086550707
সাপ্তাহিক ছুটি - রবিবার

মুম্বাই - বোরভলি

3য় এর 306 এবং 4র্থ ফ্লোরের 401,
402 এবং 404, অর্কিড প্লাজা, TFS-
এর প্লট নং 27, গ্রাম কনসেইর,
অফিস S.V. রোডে, নাটকওয়ালা সেন,
বোরভলি ওয়েস্ট,
বোরভলি - 400092 (মহারাষ্ট্র)
ফোন: +91 22, 28611115/16
সাপ্তাহিক ছুটি - রবিবার

বায়পু

2য় এবং 3য় ফ্লোর, ফার্মাদিহ পিলি
বিল্ডিং, বিলাসপুর রোড,
SBI ব্যাঙ্কের উপস্থিত,
মুখুটি ফার্মাসিউটিক্যালস উপরে,
বায়পু - 492001 (ছত্তিশগড়)
ফোন: +91 771-4072401-403,
9713288073
সাপ্তাহিক ছুটি - সোমবার

বালাসোর

প্লট নং 10932974, 2য় ফ্লোর,
D.I.C. চাকের কাছে, আদরগড়িয়া,
বালাসোর - 756001 (ওড়িশা)
ফোন: +91 6782327200,
8908996460
সাপ্তাহিক ছুটি - মঙ্গলবার

দেবান্দ

102, বাবুপুর রোড, দীপলোক
কম্পানীর কাছে জিনেশন টাওয়ার,
2য় ফ্লোর, ইয়েস ব্যাঙ্কের উপরে,
সেরাদু, উত্তরাখন্ড - 248001, ভারত
ফোন: 0135-2531157, 0135-
2531158
সাপ্তাহিক ছুটি - বুধবার

গোয়া

শপ নং FF-10, থেকে FF-18,
মিডাস টাচ, 1ম ফ্লোর, ওল্ড
মার্কেট,
মারগাও - সোয়া 403601
ফোন: +0832-2700653,
9511787527

কানপুর

GF-2, বতন ফ্লোর, 14/144,
চুল্লি গজ, কানপুর,
উত্তর প্রদেশ - 208001
ফোন: +91 512 3073964,
9795335786
সাপ্তাহিক ছুটি - মঙ্গলবার

মুম্বাই - যাটকোপার

জয় বিজয় কমার্শিয়াল HSG.SOC.
লিফটেড, 201/202, A - উইং,
হিন্দ হাই স্কুলের উপস্থিত,
উদয় সিনেমার কাছে, যাটকোপার
(ওয়েস্ট),
মুম্বাই - 400086 (মহারাষ্ট্র)
ফোন: +91 22 25128531/32
সাপ্তাহিক ছুটি - বুধবার

শিলং

উমসহান, RR খাসি প্রিন্সিং প্রেসের
উপস্থিত,
শিলং, মেঘালয় - 793001
ফোন: +91 364 2544390,
9863064813
সাপ্তাহিক ছুটি - রবিবার

বরগড়

প্লট নং 1421, খাটা নং 91,
2য় ফ্লোর, BPJ অফিসে,
ব্রহ্মচারী, বরগড় - 768028
(ওড়িশা)
ফোন: +91 9040423021
সাপ্তাহিক ছুটি - মঙ্গলবার

দিল্লি - লাজপত নগর

B 6, 2য় ফ্লোর, লাজপত নগর - 2,
নিউ দিল্লি - 110024 (দিল্লি)
ফোন: +91 11 42282800
সাপ্তাহিক ছুটি - মঙ্গলবার

গৌহাটি

পিটি পয়েন্ট, 1ম ফ্লোর,
ASTC বাস স্ট্যান্ড এর উপস্থিত,
G.S. রোড, পল্টন বাজার,
গৌহাটি - 781008 (আসাম)
ফোন: +91 361 2733905
সাপ্তাহিক ছুটি - বৃহস্পতিবার

কোচি

2য় ফ্লোর, সাউথ উইং, গোকর্ন
বিল্ডিং, চিতোর রোড, NCC গ্রুপ
হেড কোয়ার্টারের উপস্থিত,
কোচি - 682035 (কেরল)
ফোন: +91 484 4041221,
8144311198
সাপ্তাহিক ছুটি - রবিবার

পানিপত

SCO-33, 1ম ফ্লোর এবং 2য় ফ্লোর
সেক্টর - 11 ছড়া,
পানিপত - 132103 (হরিয়ানা)
ফোন: +91 180 4007871,
9991273777
সাপ্তাহিক ছুটি - সোমবার

তেলাঙ্গানা

8-1-8, 3য় ফ্লোর, SBI NRI শাখার
উপরে, ব্লক টাওয়ারের উপস্থিত,
SD রোড, সেকান্দাবাদ,
হায়দ্রাবাদ - 500003 (তেলাঙ্গানা)
ফোন: +91 40 42027146/47
সাপ্তাহিক ছুটি - রবিবার

বেঙ্গালুরু

এটিয়াম প্রেক্ষিড টাওয়ার, 503,
4র্থ ফ্লোর, সেন্ট্রাল স্ট্রিট,
শিবাজীপুর বাস স্ট্যান্ডের কাছে,
বেঙ্গালুরু - 560001 (কর্ণাটক)
ফোন: +91 80 42075452,
সাপ্তাহিক ছুটি - রবিবার

দিল্লি - বালি নগর

F-101, 11য় ফ্লোর, বালি নগর,
নিউ দিল্লি - 110015 (দিল্লি)
ফোন: +91 11 47431200
সাপ্তাহিক ছুটি - সোমবার

হামিরপুর

পিটি টাওয়ার, 1ম ফ্লোর, ওয়ার্ড
নং 8, বাস স্ট্যান্ডের কাছে
হামিরপুর - 177001 (হিমাচল
প্রদেশ)
ফোন: +91 1972 224854,
9418472154
সাপ্তাহিক ছুটি - বুধবার

কলকাতা উত্তর

4র্থ ফ্লোর, স্কটিক বিল্ডিং,
নজরুল ইসলাম এভিনিউ, তেজগিয়া
কলকাতা - 700157 (পশ্চিম বঙ্গ)
ফোন: +91 33 40016441
ফ্যাক্স: +91 33 40016442
সাপ্তাহিক ছুটি - মঙ্গলবার

পাটনা

1ম ফ্লোর, N.P টাওয়ার,
কমলবাগ,
পাটনা - 800020 (বিহার)
ফোন: +91 612 2385155
সাপ্তাহিক ছুটি - বুধবার

ত্রিচি

ফার্স্ট ফ্লোর নং 4, বিজয় টাওয়ার,
কালেক্টর অফিস রোড,
ক্যান্টনমেন্ট, ত্রিচি - 620001
(তামিল নাড়ু)
ফোন: +91 431 4023344,
8144311198
সাপ্তাহিক ছুটি - রবিবার



ভেস্টিজ মার্কেটিং প্রাইভেট লিমিটেড

A 89, ওখলা ইন্ডাস্ট্রিয়াল এরিয়া ফেজ- II,
নিউ দিল্লি - 110 020, ভারত
☎ +91 11 4310 1234
✉ info@myvestige.com
🌐 myvestige.com
নিঃশুল্ক নম্বর 1800 1023 424
MRP ₹32.00 সব কর সমেত



/VestigeMkt



/vestigemkt



/vestige_official



VestigeMedia

সুস্বাস্থ্যের গাইড

সুস্থ জীবনশৈলীর জন্য সর্বশ্রেষ্ঠ পুস্তিকা
BENGALI

বিষয়সূচি

4

ভেস্টিজ প্রাইম

ক্রিল অয়েল, X-ট্র্যাঙ্ক F, X-ট্র্যাঙ্ক V

8

স্বাস্থ্যবর্ধক CVS

কো-এনজাইম Q10, ফ্ল্যাঙ্ক অয়েল, L-আর্জেনাইন

12

ডিটক্স এবং পুনরুজ্জীবন

ডিটক্স ফুট প্যাচ, গ্যানোডার্মা, ডায়োটরি ফাইবার

16

চিরন্তন সুস্থতা

প্রোটিন পাউডার

18

গ্লাইসেমিক সুস্থতা

নিম, স্টিভিয়া

20

সুস্থ সবল শরীর

স্পিরুলিনা, নোনি, অ্যালো ভেরা, আমলকী, কোলোস্ট্রাম

24

সুস্থ চলৎ শক্তি

গ্লুকোসামিন, ক্যালশিয়াম

28

মহিলাদের স্বাস্থ্য

ফলিক এবং আয়রন প্লাস

30

আয়ুসান্তে

গ্লুকোহেল্থ, প্রোকোর্ড, ভাইটাল কমপ্লেক্স, টক্সক্লীন, কিডনিহেল্থ, লিভারহেল্থ, রেসপোকেশ্যার

কৌষীয় পুষ্টিসাধনের থেরাপি

মানবশরীর 63 লক্ষ কোটি কোষ দিয়ে তৈরি। আমরা যাতে সুস্থসবল জীবনযাপন করতে পারি তার জন্য কোষগুলির সুস্থতা অবশ্যক আর তাই সেগুলির পরিপোষক ও পুষ্টিসাধন প্রয়োজন। ভালো খাওয়া মানে নানারকম খাবার খাওয়া। একটামাত্র খাবারে আমাদের শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় সব পুষ্টিগুণ থাকতে পারে না। এর ফলে নানা অপুষ্টি ঘটে যা নজরে পড়ে না। এ কথা প্রমাণিত যে পুষ্টির অভাবে মানবশরীরে নানারকম রোগব্যাধি এবং সমস্যা দেখা দেয়। এই প্রকারের অভাব প্রতিরোধ করতে ভেস্টিজ সেলুলার নারিসমেন্ট থেরাপির উপকারিতার প্রসারে বিশ্বাসী। এটা এক সর্বাঙ্গীন পন্থা, এতে আছে সব প্রয়োজনীয় ভিটামিন, খনিজ, তন্তু, ফ্যাটি অ্যাসিড, অ্যামিনো অ্যাসিড এবং আরো নানা পুষ্টিগুণসমৃদ্ধ বিশ্বমানের পণ্যসত্তার। এই পণ্যদ্রব্য শরীরে সঠিক পরিমাণ পুষ্টি জোগায় এবং অপুষ্টিজনিত অভাব দূর করে।

সুস্থাস্থ্যের প্রয়োজনীয়তা

মানবশরীর মেশিনের মত কাজ করে এবং দৈনন্দিন কাজ করার জন্য এর অবিরাম পুষ্টিসাধন করা প্রয়োজন। শরীরের ইঞ্জিন পর্যাপ্ত পুষ্টিগুণ না পেলে তা মন্থর হয়ে যাবে ও কর্মশক্তির ঘাটতি হবে, তার ফলে শরীর ঠিকমত কাজ করতে পারবে না, এবং রোগাক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা দেখা দেবে।

সুতরাং, নিম্নোক্ত কারণে শরীর প্রত্যাশিত কর্মক্ষমতানুসার কাজ করতে পারবে না:

- 1 **জীবনশৈলী সংক্রান্ত সমস্যা:** মানবজাতির সুখস্বাস্থ্যের বাড়া ফলে অনেকেই অলস জীবনশৈলীর শিকার হয়ে পড়েছেন। এই জীবনশৈলীর ফলে তারা স্বাস্থ্যের অবহেলা করেন, তার ফলে যদিও তাদের মনে হয় যে তারা ভালো খাবার খাচ্ছেন তবে বাস্তবে তাদের শরীরে পুষ্টির অভাব দেখা যায়। নানা ভুল খাবার খেয়ে তারা প্রয়োজনীয় পরিপোষক বাদ দিয়ে দিচ্ছেন।
- 2 **খাবারের বিকল্প:** শরীরের জন্য যা প্রয়োজন তা উপেক্ষা করে মানুষ জিনের স্বাদকে বেশি গুরুত্ব দেয়। তাই যা সুস্বাদু আমরা সেসব খাই, সেসব পুষ্টির নাও হতে পারে, যার ফলে অবশেষে পুষ্টিগত ভারসাম্য হারায়।
- 3 **ফল এবং শাক সজ্জি কম পরিমাণে খাওয়া:** ফল এবং শাক সজ্জি শরীরকে তন্তু ছাড়াও প্রয়োজনীয় ভিটামিন এবং খনিজ দেয়। ঠিকমত হজম করায় এইগুলি সাহায্য করে এবং সবসময়ে স্বাস্থ্যমতির জন্যও এইগুলি বাঞ্ছনীয়। তবে মানুষ এইসব উপকারিতা অগ্রাহ্য করে এবং শরীরের নিদেনপক্ষে যতটুকু ফল ও সজ্জি খাওয়া একান্ত প্রয়োজন তা-ও খায় না।
- 4 **কর্মবাস্ত জীবন:** মানুষের কর্মবাস্ত জীবন এবং ব্যস্ত সময়তালিকার ফলে স্বাস্থ্যহানি হয়ে চলেছে। যা পায় এবং যখন সময় পায় তাই তারা খায়। তাই শরীরে পুষ্টির প্রচুর অভাব ঘটে।
- 5 **খেয়ালখুশীমত ডায়েট করা:** অনেকে এমন খাদ্যাভ্যাস করেন যা, তাদের মতে, ওজন কম করায় সহায়ক হবে, বাস্তবে এইগুলির ফলে সুস্থ থাকার জন্য শরীরের যেসব পুষ্টিগুণ প্রয়োজন তার অভাব দেখা দেয়। মানুষের সঠিক খাবার এবং ব্যায়ামের মধ্যে ভারসাম্য রাখা দরকার।

পুষ্টির পরিপূরক এবং সুস্থাস্থ্য

আহারের অভাব পূরণ করার জন্য সব বয়স শ্রেণীর জন্য পুষ্টির পরিপূরক সেবন সম্পূর্ণ নিরাপদ এবং এইসব কারণে প্রত্যেকটি শ্রেণীর জন্য উপকারী:

- 1 **শিশু:** বৃদ্ধি এবং বিকাশের জন্য তাদের প্রয়োজন একান্ত জরুরী পরিপোষক। পুষ্টির পরিপূরক স্মৃতিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে এবং কর্মশক্তি জোগায় কারণ শিশুদের অনেকটা সময় পড়াশোনা এবং বাইরে প্রচুর খেলাধূলা করতে হয়। পুষ্টির পরিপূরক রোগ প্রতিরোধ শক্তি বাড়ায় এবং তাদের বৃদ্ধি এবং বিকাশের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি জোগায়।
- 2 **যৌবন:** মানসিক চাপ সামলানোর জন্য তাদের প্রয়োজন কর্মশক্তি এবং শরীরের বল। তাদের এই বয়সে শারীরিক এবং মানসিক পরিবর্তন/চাপ সামলাতে পুষ্টির পরিপূরক সহায়ক হয়।
- 3 **কর্মী শ্রেণী:** ব্যস্ত জীবন, কর্মস্থল এবং পরিবারের দায়দায়িত্ব, মানসিক চাপ এবং প্রতিযোগিতা সবসময় তাদের ব্যস্ত রাখে এবং স্বাভাবিক সুস্থ জীবনযাপনের শরীরের সহজাত ক্ষমতাকে ক্রান্ত করে তোলে। চাপ দূর করায় এবং সুস্থ থাকায় পুষ্টির পরিপূরক সাহায্য করতে পারে।
- 4 **মধ্য বয়স:** বয়সের সঙ্গে দৈনন্দিন কাজ করার জন্য শরীরের যে স্তরের কর্মশক্তি প্রয়োজন তা ক্রমশ কম হতে থাকে, তার সঙ্গে অলস জীবনশৈলীর ফলে শরীরকে পুনরুজ্জীবিত করে তোলার জন্য প্রতিদিন সম্পূরকের ডোজ সেবন আরো জরুরী হয়ে পড়ে। পুষ্টির পরিপূরক প্রয়োজনীয় ভিটামিন এবং খনিজের অভাব দূর করে।
- 5 **বৃদ্ধাবস্থা:** বার্ধক্যে উপনীত হয়ে শরীরতন্ত্র, বিশেষত পাচনশক্তি মন্থর হয়ে যায়। এছাড়া বেশ কয়েকটি পরিপোষকের অভাব দেখা দেয়, তাই সহজ কাজগুলি করার জন্যও অন্যের উপর নির্ভরশীল থাকতে হয়। শরীরের প্রাণশক্তি ফিরে পাওয়ায় পুষ্টির পরিপূরক সহায়ক হয় এবং স্বাধীনভাবে সুস্থ জীবনযাপনে সাহায্য করে।
- 6 **গর্ভবতী মহিলা এবং যেসব মায়েরা সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন:** গর্ভবতী মহিলাদের এবং যারা সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন তাদের নিজেদের এবং শিশুর জন্য বাড়তি পুষ্টির প্রয়োজন হয়। এই সময় পুষ্টিবর্ধক পরিপূরক সেবন করা একান্ত জরুরী কারণ এই সময় শরীরের ক্যালশিয়াম, ভিটামিন, আয়রন এবং অন্যান্য পুষ্টির প্রয়োজন বেড়ে যায়।



VESTIGE
PRIME

গ্রাহকদের সবচেয়ে সেরামানের স্বাস্থ্যবর্ধক পণ্য দেওয়ার প্রয়াসে ভেস্টিজ নিয়ে এসেছে প্রিমিয়াম স্বাস্থ্য পরিচর্যা সস্তার যার নাম ভেস্টিজ প্রাইম। এই সস্তারের পণ্যগুলি সত্যি অনন্যসাধারণ এবং বিশেষভাবে তৈরি করা হয়েছে যাতে গ্রাহকের কাছে যথাসম্ভব উৎকৃষ্টমানের খাদ্যপুষ্টি এবং সুস্বাস্থ্য পৌঁছে দেওয়া যায় এবং তাঁরা সুস্থ সমৃদ্ধ জীবনযাপন করতে পারেন।



VESTIGE PRIME ক্রিল অয়েল

ফসফোলিপিড, ওমেগা - 3 এবং
অ্যাস্টাজ্যান্থিনের উৎস

ক্রিল অয়েল ফসফোলিপিড-বান্ড ওমেগা-3 ফ্যাটি দুর্দান্ত সমৃদ্ধ উৎস। ওমেগা-3 ফ্যাটি অ্যাসিডের স্বাস্থ্যগুণ অজস্র এবং কয়েক শত স্বাস্থ্য সমস্যার চিকিৎসা এবং প্রতিরোধে এইগুলি কার্যকর প্রমাণিত হয়েছে। ক্রিল অয়েলে আইকোসেপেন্টেনয়েক অ্যাসিড (EPA) এবং ডোকোসাহেক্সানোয়িক অ্যাসিড (DHA) পাওয়া যায়, যা আমাদের হাটে সুরক্ষাদায়ক কবচের কাজ করে বলে বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ।

ক্রিল অয়েলের উৎস হল অ্যান্টার্কটিক ক্রিল, তাতে তিনটি প্রধান উপাদান আছে - ওমেগা-3 ফ্যাটি অ্যাসিড, মূলত আইকোসেপেন্টেনয়েক অ্যাসিড (EPA) এবং ডোকোসাহেক্সানোয়িক অ্যাসিড (DHA) যুক্ত টোফসফোলিপিড এবং অ্যাস্টাজ্যান্থিন। ক্রিল অয়েলে যে ওমেগা-3 ফ্যাটি অ্যাসিড পাওয়া যায় তার অধিকাংশ যুক্ত টোফসফোলিপিড, তাই শরীরে জৈবিক রূপে আরো সহজে পাওয়া যায় এবং ওমেগা-3 হার্ট, মস্তিষ্ক এবং লিভারের মত অঙ্গের পুষ্টিসাধন করে, সেখানে তাদের উপকারী গুণ প্রকাশ পায়। ভেস্টিজ প্রাইম ক্রিল অয়েল এক মালিকানাধীন টেকনলজি দিয়ে বার করা হয়, একে বলা হয় মাল্টি স্টেজ অয়েল এক্সট্রাকশন (MSO®) প্রক্রিয়া, যা সেরামানের তেলের প্রতিশ্রুতি দেয়, যাতে আছে উৎকৃষ্ট স্থিরতা, গুণগত মান এবং অর্গানোলিপটিক বৈশিষ্ট্য।

ডোজ: প্রতিদিন খাবারের সঙ্গে 1টা বা 2টো ক্যাপসুল

উপদেশ: এইসব পণ্যদ্রব্য নিউট্রাসিউটিকাল এবং চিকিৎসায় ব্যবহারের জন্য নয়। কোন রোগ নির্ণয়, চিকিৎসা বা উপশম করা এইসব পণ্যের অভিপ্রায় না। এইসব পণ্য ব্যবহারের আগে অনুগ্রহ করে আপনার ডাক্তার বা চিকিৎসা বিষয়ে উপদেষ্টার পরামর্শ নিয়ে নেবেন এবং আপনি যেসব ওষুধ সেবন করছেন সেসব বন্ধ করবেন না।



VESTIGE
PRIME

THE TWIN POWER OF EVERYDAY GOODNESS



ফল এবং সব্জি আমাদের প্রতিদিনকার খাবারের গুরুত্বপূর্ণ অংশ। এতে আছে অপরিহার্য পুষ্টিগুণ যা শরীরের যথাসম্ভব কর্মক্ষমতার জন্য একান্ত জরুরী। এইগুলি প্রয়োজনীয় ভিটামিন, খনিজ এবং ফাইটোকেমিকালে ভরপুর যা শরীরকে বিভিন্ন সংক্রমণ থেকে সুরক্ষিত রাখে। ফল এবং সব্জি তৃপ্তিকর কারণ এইগুলি তন্তুসমৃদ্ধ অথচ চর্বিবিহীন খাবার। প্রচুর ফল এবং সব্জি সহ খাবার খাওয়া হলে তা শরীরকে নানা রোগ থেকে সুরক্ষা দিতে পারে। তাই, আমাদের রোগ প্রতিরোধ শক্তি বাড়ানো এবং সুস্বাস্থ্যের জন্য আমাদের প্রতিদিনকার আহায়ে এইগুলি খাওয়া বিশেষ প্রয়োজন।

VESTIGE
PRIME

X-ট্র্যাক্ট F

এতে 13 টা ফল আছে

ক্র্যানবেরি, ব্লুবেরি, বিলবেরি, বেদানা, আম, লেবু, কমলালেবু, তরমুজ, আনারস, পেয়ারা, কলা, পেপে, কালোজাম

ফলের পাউডার ছাড়াও ভেস্টিজ প্রাইম X-ট্র্যাক্ট F-এ দারুচিনি, হলুদ, স্পিরুলিনা এবং নোনির মত পুষ্টিবর্ধক অ্যাডিটিভ আছে। এছাড়া এতে আছে অ্যালো ভেরা, আল্ফালাফা এবং বিটা ক্যারোটিন ও প্রচুর অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের গুণ। আপনার প্রতিদিনকার আহায়ে আপনার যা যা প্রয়োজন সেসবকিছু দৈনন্দিন পুষ্টি এবং রংবেরং-এর ফলের প্রয়োজনীয়তা ভেস্টিজ প্রাইম X-ট্র্যাক্ট F পূরণ করে।

বাড়তি নির্যাস আপনার শরীরকে দেয় অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং অপরিহার্য পুষ্টির অতিরিক্ত শক্তি যাতে আপনি হয়ে উঠবেন সুস্থসবল এবং বলশালী। ফ্রি র্যাডিক্যালের মোকাবিলা করা এবং আপনার পেট অনেকক্ষণ ধরে ভর্তি রাখার জন্য এটা তন্তু এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্টে ভরপুর।

ডোজ: 200 ml জলে 1 টা স্যাশে মিশিয়ে দিতে হবে (ভালোমতো মিশিয়ে নিয়ে তৎক্ষণাৎ পান করবেন)

উপদেশ: এইসব পণ্যদ্রব্য নিউট্রাসিউটিকাল এবং চিকিৎসায় ব্যবহারের জন্য নয়। কোন রোগ নির্ণয়, চিকিৎসা বা উপশম করা এইসব পণ্যের অভিপ্রায় না। এইসব পণ্য ব্যবহারের আগে অনুগ্রহ করে আপনার ডাক্তার বা চিকিৎসা বিষয়ে উপদেষ্টার পরামর্শ নিয়ে নেবেন এবং আপনি যেসব ওষুধ সেবন করছেন সেসব বন্ধ করে দেবেন না।

VESTIGE
PRIME

X-ট্র্যাক্ট V

এতে আছে 7 রকম সব্জি

হুইট গ্রাস, পালং, বীন, পুদিনা, সেলেরি, গাজর, বিট

সব্জির পাউডার ছাড়াও ভেস্টিজ প্রাইম X-ট্র্যাক্ট V-তে যষ্টিমধু, দারুচিনি, হলুদ, স্পিরুলিনা এবং নোনির মত পুষ্টিবর্ধক অ্যাডিটিভ আছে। তাছাড়াও আছে গ্রীন টী, গ্রোপ সীড, বিলবেরি, আমলকী এবং অ্যালো ভেরার নির্যাস। অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট গুণ বৈশিষ্ট্যের জন্য এতে বিটা ক্যারোটিন এবং কুয়েরসেটিনের মত ফাইটোকেমিকাল যোগ করা হয়েছে। ভেস্টিজ প্রাইম X-ট্র্যাক্ট V-তে প্রতিদিনকার প্রয়োজনীয় ভিটামিন এবং গাঢ় সবুজ শাক সব্জির প্রয়োজন পূরণে সাহায্য করে, এটা ফাইটোকেমিকাল, ক্লোরোফিল এবং তন্তুতে ভরপুর যা আপনার পেট অনেকক্ষণ ভরে রাখে।

বাড়তি নির্যাস আপনার শরীরে প্রয়োজনীয় পুষ্টিগুণের অতিরিক্ত শক্তি জোগায় তাই আপনি সারাদিন পরিপুষ্ট এবং সক্রিয় থাকবেন।

ডোজ: 200 ml জলে 1 টা স্যাশে মিশিয়ে দিতে হবে (ভালোমতো মিশিয়ে নিয়ে তৎক্ষণাৎ পান করবেন)

উপদেশ: এইসব পণ্যদ্রব্য নিউট্রাসিউটিকাল এবং চিকিৎসায় ব্যবহারের জন্য নয়। কোন রোগ নির্ণয়, চিকিৎসা বা উপশম করা এইসব পণ্যের অভিপ্রায় না। এইসব পণ্য ব্যবহারের আগে অনুগ্রহ করে আপনার ডাক্তার বা চিকিৎসা বিষয়ে উপদেষ্টার পরামর্শ নিয়ে নেবেন এবং আপনি যেসব ওষুধ সেবন করছেন সেসব বন্ধ করে দেবেন না।

“HEALTHY CVS”



হাট মানব শরীরের একটি অপরিহার্য অঙ্গ। হাতের মুঠোর আকারের এটি একটি পেশীবহুল অঙ্গ। এটা পাম্পের মত, যা শরীরের সব অঙ্গ প্রত্যঙ্গে অক্সিজেনসহ রক্ত এবং খাদ্যপুষ্টি সরবরাহ করে। রক্ত শিরা শরীরের হাইওয়ের মত, যার মাধ্যমে খুব দ্রুত এবং সুদক্ষভাবে হাট থেকে শরীরের প্রতিটি অঙ্গে রক্ত পৌঁছে যায় এবং ফিরে আসে। রক্ত শিরা প্রধানতঃ তিন প্রকারের: রক্ত ধমনী, কৈশিক এবং শিরা।

যখন ধমনীতে প্লাক (চর্বিবহুল পদার্থ, ক্যালশিয়াম বা ক্ষতিগ্রস্ত টিস্যু) জমা হয় তখন দেওয়ালগুলি সঙ্কীর্ণ হয়ে পড়ে, যার ফলে যথেষ্ট রক্ত হাটে পৌঁছাতে পারে না। ধমনীর দেওয়ালে প্লাক জমা হওয়ার এই প্রক্রিয়াকে অ্যাথেরোস্ক্লেরোসিস বলা হয়। যদি রক্ত জমাট বেঁধে যাওয়ার ফলে প্লাক তৈরি হয় সেটা রক্ত প্রবাহ সম্পূর্ণ আটকে দিতে পারে যার ফলে হাট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের মত গুরুতর অবস্থা সৃষ্টি হতে পারে।

সাধারণতঃ পাঁজরের নিচে বুক বা কখনো কখনো কাঁধে, বাহুতে, ঘাড়ে, চোয়ালে, পিঠে বা পেটের উপরদিকে চাপ বা নিশ্চেষ্টতার মত বেদনা হলে বদহজম বা বুক জ্বালার মত ক্ষান্ত ধারণা হতে পারে।

হাটের রোগের জন্য যে বিপজ্জনক কারণগুলি দায়ী হতে পারে তার মধ্যে রয়েছে মানসিক চাপ, বয়স, লিঙ্গ, উচ্চ রক্তচাপ বা হাইপারটেনশন, ধূমপান, অতিরিক্ত মদ্যপান, পারিবারিক ইতিহাস, মেদবাহুল্য, ডায়াবেটিস এবং বায়ু দূষণ।

হাটের রোগের কয়েকটি অতি পরিচিত কারণ হল

- শ্বাস প্রশ্বাসে অসুবিধা
- বুক ধড়ফড় করা (অনিয়মিত হৃদস্পন্দন বা বুক ধক্ ধক্ করা)
- দ্রুত হৃদস্পন্দন
- দুর্বলতা বা মাথা ঘোরা
- বমিভাব এবং ঘাম
- প্রচন্ড দুর্বলতা এবং উদ্বেগ

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংগঠনের রিপোর্ট অনুযায়ী, সারা বিশ্বব্যাপী মৃত্যুর সবচেয়ে সুপরিচিত কারণ হল কার্ডিওভাস্কুলার রোগ (CVDs)। 2008 সালে সারা বিশ্বব্যাপী প্রায় 30% মৃত্যুর কারণ ছিল CVDs। আরো অনুমান করা হয় যে 2020 পর্যন্ত প্রতি বছর ভারতে কার্ডিওভাস্কুলার রোগের কারণে 4.77 মিলিয়নের বেশি এবং করোনারি হাট ডিজিজের (CHD) কারণে 2.58 মিলিয়নের বেশি মৃত্যু হবে।

7 হাটের রোগের আশঙ্কা কম করার টি টিপস

- 🚭 **ধোঁয়া বিহীন জীবনযাপন করুন**
যদি আপনি ধূমপান করেন, তাহলে তা বন্ধ করুন।
- 🕒 **আপনার রক্তচাপের প্রতি সতর্ক লক্ষ্য রাখুন**
সেটা 120/80mm Hg সীমার মধ্যে রাখুন।
- 📏 **স্বাস্থ্যকর ওজন রাখুন**
25-এর কম বডি মাস ইনডেক্স (BMI)-এর লক্ষ্য রাখুন।
- 🩺 **আপনার রক্তে সুগার নিয়ন্ত্রণে রাখুন**
উপবাস অবস্থায় রক্তে গ্লুকোজের স্তর যাতে 100 mg/dL-এর কম থাকে সেই চেষ্টা করুন।
- ❤️ **আপনার কোলেস্টেরলের প্রতি লক্ষ্য রাখুন**
সবসমত কোলেস্টেরলের স্তর 200 mg/dL রাখার চেষ্টা করুন।
- 🏃 **দৌড় ঝাঁপ করুন**
প্রতি সপ্তাহে 150 মিনিট যাবৎ মাঝারি তীব্রতার কায়িক শ্রম করুন - যেমন জোরে হাঁটা (বা 75 মিনিট জোরালো তীব্রতার পরিশ্রম করুন)।
- 🍴 **হাটের জন্য স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস করুন**
আহারে নিয়মিত শাক সজি, মাছ, ফল এবং গোটা শস্য খান সোডিয়াম, স্যাচুরেটেড ফ্যাট এবং চিনি সীমিত করুন।

সুস্থ হাটের জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার

স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে নেওয়া তেমন বিতুল করার মত কাজ না। এই টিপগুলি আপনাকে সাহায্য করতে পারে:

- প্রসেস করা খাবার যাতে না খেতে হয় সেইজন্য প্রায়ই বাড়িতে রান্না করুন
- কি খাচ্ছেন তার মতই সমান গুরুত্বপূর্ণ কিভাবে সেসব খাচ্ছেন একসঙ্গে অনেকগুলি কাজ না করে আপনার খাবার উপভোগ করে খান
- শরীরের সঙ্কটগুলি চিনে নিন-খিদে পেলে খাবেন এবং পরিতৃপ্ত মনে হলে খাওয়া থামিয়ে দিন
- খাওয়ার নির্দিষ্ট সময়তালিকা অনুসরণ করুন
- স্বাস্থ্যকর স্ন্যাক্স বেছে নিন
- প্রত্যেকবার আহারে নানা ধরণের সজি এবং ফল খাবেন
- আরো বেশি করে গোটা শস্য খাবেন
- সপ্তাহে অন্তত দুবার মাছ খাবেন
- আপনার আহারে আরো বেশি মাত্রায় বীন, ছোলা, ডাল, বাদাম এবং বীজের মত শৃঁচি জাতীয় খাবার খাবেন
- চর্বি খেতে ভয় পাবেন না। তবে আনস্যাচুরেটেড ফ্যাট ব্যবহার করবেন



কোএনজাইম কিউ10 (COENZYME Q10)

কোএনজাইম Q10 কি?

শরীরের কোষগুলি যাতে ভালোমত কাজ করতে পারে তার জন্য কোএনজাইম Q10 (CoQ10) এক প্রয়োজনীয় অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। কোষের বৃদ্ধি এবং সুস্থ থাকার জন্য যে কর্মশক্তি প্রয়োজন তা পেতে কোষ CoQ10 ব্যবহার করে। হার্ট, লিভার, কিডনি এবং অগ্ন্যাশয়ে সবচেয়ে বেশি পরিমাণ CoQ10 পাওয়া যায়। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে আমাদের CoQ10 স্তর হ্রাস পেতে থাকে।

কোএনজাইম Q10-এর বিবিধ প্রকারের কোষস্তরের গুণবৈশিষ্ট্যে নানা অবস্থার চিকিৎসা সম্ভাবনা থাকে, যা মাইটোকন্ড্রিয়াল এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের সাহায্যে আরো বেড়ে যেতে পারে।

তাছাড়া, দেখা গিয়েছে, যে লিপিড পেওক্সিডেশন অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ছিনিয়ে নেয় কোএনজাইম Q10 তাতে বাধা দিতে পারে এবং মাত্রাধিক ক্যালশিয়াম কম করার জন্য ক্যালশিয়াম চ্যানেলগুলির পরোক্ষ স্থিতিকারক হিসাবে কাজ করতে পারে।

সক্রিয় উপাদানগুলির উপকারিতা

- CoQ10 সম্পূর্ণ অর্থাৎ সাপ্লিমেন্ট নেওয়ার ফলে কার্ডিওভাস্কুলার রোগে, বিশেষ করে হার্ট ফেলে গুরুত্বপূর্ণ উপকারিতা পাওয়া গিয়েছে।
- CoQ10-এর কার্ডিওভাস্কুলার ব্যবস্থার জন্য প্রাসঙ্গিক অন্তত তিনটি কর্মক্ষমতা আছে, যথা কোষটিত কর্মশক্তি সঞ্চারে এর ভূমিকা, এর অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের ভূমিকা এবং জিন এক্সপ্রেসনে এর ভূমিকা। এই কর্মক্ষমতাগুলির কারণে CHF, অ্যাথেরোস্কেলেরোসিস এবং উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে CoQ10-এর বিশ্বাসযোগ্য ভূমিকা থাকে।
- স্পষ্টত কোএনজাইম Q10-এর অসংখ্য নিদানিক উপকারিতা আছে: এটা কর্মশক্তি উৎপাদন বাড়াতে পারে, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হিসাবে কাজ করতে পারে, এবং কোষের বিল্লি অর্থাৎ মেমব্রেনের তারল্য সৃষ্টি করে, রক্তের ঘনত্ব এবং সান্দ্রতা কম করে, তাই উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখে। যারা কার্ডিওভাস্কুলার রোগগ্রস্ত বা যারা নিজেদের হার্টের কর্মক্ষমতা সুস্থসবল রাখতে চান তাদের খাবারে সাপ্লিমেন্ট হিসাবে কোএনজাইম Q10 ব্যবহারের কথা বিবেচনা করে দেখা উচিত।
- এর অবিশ্বাস্য ভালো ফলাফল পাওয়া গিয়েছে যাতে দেখা গিয়েছে যে কার্ডিওমায়োপ্যাথিতে অক্লান্ত রোগীদের কার্ডিওভাস্কুলার স্বাস্থ্যমতিতে কোএনজাইম Q10 বিশেষ কার্যকর হতে পারে।
- কম চর্বি খাদ্যাভ্যাস এবং মাঝারি ধরণের ব্যায়ামের পাশাপাশি কোএনজাইম Q10 সাপ্লিমেন্ট কোনরকম বিপজ্জনক পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া ছাড়া রক্তচাপ কম করায় এবং যথাসম্ভব সুস্থ কার্ডিওভাস্কুলার কর্মক্ষমতা বজায় রাখা বা ফিরে পাওয়ায় সহায়ক হতে পারে।

ডোজ: প্রতি দিন খাবারের পর একটা বা দুটো ক্যাপসুল।

উপদেশ: এইসব পণ্যদ্রব্য নিউট্রাসিউটিক্যাল অর্থাৎ পুষ্টিকারক এবং চিকিৎসায় ব্যবহারের জন্য নয়। কোন রোগ নির্ণয়, চিকিৎসা বা উপশম করা এইসব পণ্যের অভিপ্রায় না। এইসব পণ্য ব্যবহারের আগে অনুগ্রহ করে আপনার ডাক্তার বা চিকিৎসা বিষয়ে উপদেষ্টার পরামর্শ নিয়ে নেন এবং আপনি যেসব ওষুধসেবন করছেন সেসব বন্ধ করে দেবেন না।

ফ্ল্যাক্স অয়েল

ফ্ল্যাক্স অয়েল কি?

তিসির তেল (ফ্ল্যাক্স অয়েল) বা লিনসীড অয়েল (লিনাম উসিতাতিসিমাম), ভারতে যাকে বলা হয় অলসী কা তেল, ওমেগা-3 ফ্যাটি অ্যাসিডের সবচেয়ে সমৃদ্ধ উদ্ভিদজাত উৎস। ফ্ল্যাক্স ফ্যাটি অ্যাসিডের মিশ্রণ থাকে। এটা পলিআনস্যাচুরেটেড ফ্যাটি অ্যাসিড, বিশেষ করে ALA, অপরিহার্য ওমেগা-3 ফ্যাটি অ্যাসিড এবং লিনোলেনিক অ্যাসিড (LA), অপরিহার্য ওমেগা-6 ফ্যাটি অ্যাসিড সমৃদ্ধ। মানুষের জন্য এই দুটি পলিআনস্যাচুরেটেড ফ্যাটি অ্যাসিড একান্ত জরুরী - অর্থাৎ শরীরের এইগুলি প্রয়োজন। ফ্ল্যাক্স সীডের ALA রক্তের লিপিডে গঠনাত্মক প্রভাব ফেলে। এইগুলি “ভালো” ফ্যাট যার ফলে হার্টের জন্য উপকারী প্রভাব পড়ে বলে দেখা গিয়েছে।

তাছাড়া ফ্ল্যাক্স সীড অয়েল ভিটামিন E-এর ভালো উৎস, যা ক্ষতিকর অক্সিডেশনের জন্য দায়ী ফ্রি রাডিক্যাল থেকে কোষের বিল্লিগুলিকে সুরক্ষিত করে তার অখণ্ডতা বজায় রাখার জন্য প্রয়োজনীয় অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। ফ্ল্যাক্স সীড অয়েলে সেরামানের ম্যাগনেশিয়াম এবং পটাশিয়াম আছে, এর প্রাকৃতিকভাবে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে প্রধান ভূমিকা আছে এবং কার্ডিওভাস্কুলার ব্যবস্থার জন্য বিশেষ উপকারী।

সক্রিয় উপাদানগুলির উপকারিতা

- ফ্ল্যাক্স সীড (লিনসীড অয়েল) ওমেগা-3 এবং ওমেগা-6-র ভালো উৎস এবং এতে কোলেস্টেরল কম করা এবং রক্তচাপ কম করার গুণবৈশিষ্ট্য আছে। ধমনীতে রক্ত জমাট বাঁধা প্রতিরোধ করতে এই উপাদানগুলি সাহায্য করে। এতে যে অ্যাঙ্কা লিনোলেনিক অ্যাসিড এবং লিগন্যান আছে তা প্রদাহ কম করা এবং রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার সুস্থ কর্মক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে
- সব বয়সের মহিলাদের জন্য এটা উপকারী কারণ এটা মাসিক চক্র স্বাভাবিক করে এবং রজোনিবৃত্তি সহজ করে
- এছাড়া দৃষ্টিশক্তি বাড়ানো এবং পরিশ্রমক্রান্ত মাংসপেশীর পুনরুদ্ধারের সময় কম করতেও ফ্ল্যাক্স সীড উপকারী



ডোজ: খাবারের পর দিনে তিনবার একটা করে ক্যাপসুল

আয়ুর্বেদিক মালিকানাধীন ওষুধ

উপদেশ: এই পণ্য ব্যবহারের আগে আপনার ডাক্তার বা চিকিৎসা বিষয়ে উপদেষ্টার সঙ্গে পরামর্শ করে নেন এবং আপনি যেসব ওষুধসেবন করছেন তার কোনটা বন্ধ করবেন না। গর্ভাবস্থায় বা তার পরে এইসব পণ্য ব্যবহারের আগে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে নেন।

সাবধানতা: গর্ভাবস্থায় বা তার পরে শুধু ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে এই পণ্য ব্যবহার করা উচিত।

L-আর্জেনাইন (L-ARGININE)

L-আর্জেনাইন কি?

L-আর্জেনাইন একপ্রকারের অ্যামিনো অ্যাসিড যা বেশ কয়েকটা জরুরী কাজে শরীরকে সাহায্য করে যেমন অ্যামোনিয়া দূর করা, ক্ষত সারিয়ে তোলা এবং প্রোটিন উৎপাদন করা। শরীরে এই অ্যামিনো অ্যাসিড নাইট্রিক অ্যাসিড নামের রাসায়নিক পদার্থে রূপান্তরিত। এই নাইট্রিক অ্যাসিডের অঙ্গ উপকারিতা, বিশেষত হার্টের স্বাস্থ্যমতি করার ক্ষমতার জন্য একে ‘অলৌকিক অণু’-ও বলা হয়। এটা রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে এবং রক্তশিরা শিথিল করে রক্ত সঞ্চালন বাড়ায়। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানো, কোলেস্টেরল কম করা, দীর্ঘদিনের ব্যাথেন্দনার উপশম করা, হাড়ের ঘনত্ব সুরক্ষিত করা, ওজন নিয়ন্ত্রণ এবং লিভার বিষক্রিয়ামুক্ত করায় L-আর্জেনাইনের উপকারী গুণ সর্ববিদিত। এছাড়া এটা রক্তে সুগারের স্তর নিয়ন্ত্রণেও সাহায্য করে। এটা বার্ষিক্য প্রতিরোধের গুণসম্পন্ন এবং শরীরের কর্মশক্তি বাড়ায় বলেও জানা গিয়েছে।



সক্রিয় উপাদানগুলির উপকারিতা

- এই ফর্মুলাটি ভিটামিন, লাইকোপিন, ফলিক অ্যাসিড এবং রেসভেরাট্রলের মত উপাদানের মিশ্রণ যা নানা ভাবে কার্ডিওভাস্কুলার সুস্থতা বাড়াতে সাহায্য করে।
- দেখা গিয়েছে যে এই উপাদানগুলি রক্তে কোলেস্টেরল স্তর কম করে, হার্টের চাপ হ্রাস করে, রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখে এবং রক্ত শিরা শিথিল করে সারা শরীরে রক্ত সঞ্চালন বাড়াতে সাহায্য করে।
- হার্ট সংক্রান্ত স্বাস্থ্যের উপকারিতা ছাড়াও ডায়াবেটিসের রোগীদের জন্য L-আর্জেনাইন উপকারী হতে পারে। এটা আরো তাড়াতাড়ি ক্ষত সারিয়ে তুলতে, চর্বিবিহীন মাসংপেশী বাড়াতে, শরীরের আবর্জনা দূর করার পদ্ধতিতে উন্নতি করতে, হাড়ের ঘনত্ব অক্ষুণ্ণ রাখতে এবং দীর্ঘস্থায়ী বেদনার উপশম করতে সাহায্য হতে পারে।
- এতে অ্যান্টিঅক্সিডেন্টও আছে যা বার্ষিক্য প্রক্রিয়া মন্থর করতে এবং শরীরের স্বাভাবিক প্রতিরক্ষা ক্ষমতা মজবুত করতে সাহায্য করে।

ডোজ: সকালে খালি পেটে 200 ml জলে একটা স্যাসে গুলে নিতে হবে।

উপদেশ: এইসব পণ্যদ্রব্য নিউট্রাসিউটিক্যাল এবং চিকিৎসায় ব্যবহারের জন্য নয়। কোন রোগ নির্ণয়, চিকিৎসা বা উপশম করা এইসব পণ্যের অভিপ্রায় না। এইসব পণ্য ব্যবহারের আগে অনুগ্রহ করে আপনার ডাক্তার বা চিকিৎসা বিষয়ে উপদেষ্টার পরামর্শ নিয়ে নেন এবং আপনি যেসব ওষুধসেবন করছেন সেসব বন্ধ করে দেবেন না।

সতর্কীকরণ: যাদের হাঁপানি আছে এবং হার্পিস ভাইরাস হয়েছে তাদের এই সাপ্লিমেন্ট পরিহার করা উচিত। এই পণ্য সেবনের আগে গর্ভবতী মহিলাদের এবং যারা সন্তানকে বৃকের দুধ খাওয়াচ্ছেন তাদের এবং যাদের কার্ডিয়াক অ্যাটাকের ইতিহাস আছে তাদের ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে নেওয়া উচিত।

“DETOX & REJUVENATION”

শরীর থেকে বিষাক্ত বা অন্যান্য ক্ষতিকারক পদার্থ দূর করার প্রক্রিয়াকে ডিটক্সিফিকেশন বলা হয়। আমাদের শরীর লিভার, কিডনি, ফুসফুস, ত্বক এবং অন্ত্রের সাহায্যে বিপাকীয় আবর্জনা এবং বিষাক্ত পদার্থ দূর করার জন্য অবিরাম কাজ করে চলেছে। এই কাজে সংবহনতন্ত্র এবং লসিকানালি অর্থাৎ লিম্ফ্যাটিক সিস্টেম শরীরকে সাহায্য করে। তবে বছরের পর বছর যাবৎ জীবনযাপনের পরিস্থিতি এবং অভ্যাসে পরিবর্তনের কারণে আমাদের শরীরে বাইরে থেকে যে বিষাক্ত পদার্থ ঢোকে তা অনেকটা বেড়ে গিয়েছে। জঙ্ক ফুড, ওষুধ, খাবারে স্নাদবর্ধক অর্থাৎ অ্যাডিটিভ খাওয়া, কীটনাশক, প্রসাধনী ব্যবহার এবং পরিবেশের এবং রাসায়নিক দূষণের ফলে শরীরের ডিটক্স ব্যবস্থার কাজের চাপ বাড়ে এবং শরীরে বিষাক্ত পদার্থ জমা হতে থাকে।

শরীরে বিষাক্ত পদার্থ জমা হওয়ার কয়েকটা লক্ষণ হল বিপাকীয় ব্যবস্থা মন্থর হয়ে যাওয়া, দীর্ঘস্থায়ী কোষ্ঠকাঠিন্য, পেট ফাঁপা, বিরক্তিবাব, ক্লান্তি, শ্বাসপ্রশ্বাসে দুর্গন্ধ, গায়ে ব্যথা, অনিদ্রা, অসম ত্বক এবং অকালবার্ধক্য।

7 প্রতিদিনকার ১টা ডিটক্স টিপস

- সকালে খালি পেটে লেবুর জল খাবেন
- জলে ফল মিশিয়ে সেই জলটা সারাদিন ধরে খাবেন
- সারা দিন ভেজ চা খাবেন
- তন্তু অর্থাৎ ফাইবারসমৃদ্ধ গোটা শস্য, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং স্বাস্থ্যকর চর্বিযুক্ত খাবার খাবেন
- পরিশ্রম করে ঘাম দিয়ে এইসব বিষাক্ত পদার্থ বার করে দেবেন
- বাইরে তাজা হাওয়ায় সময় কাটাবেন
- শোওয়ার আগে এপসম সল্ট দিয়ে ডিটক্স বাথ নেবেন

ফুট রিফ্লেক্সলজি

শরীর যাতে প্রাকৃতিক উপায়ে নিজে থেকে সুস্থ ভারসাম্য রাখতে পারে ফুট রিফ্লেক্সলজি তাতে সাহায্য করে। যথাসম্ভব সুস্থ থাকার জন্য স্বাভাবিকভাবে যতটা বিষাক্ত থাকা প্রয়োজন তা বিষাক্ত পদার্থে জর্জরিত শরীরের পক্ষে করা সম্ভব না। এই বিষাক্ত পদার্থ দূর না করা হলে, সময়ের সঙ্গে, নানা দীর্ঘস্থায়ী এবং দুর্বলকর স্বাস্থ্য সমস্যার কারণ হয়ে ওঠে।

তবে, বিবক্রিয়ার ফলে শরীরে যে ভিন্ন ভিন্ন অঙ্গে প্রতিকূল প্রভাব পড়েছে সেসব পরিষ্কার বিষাক্ত করে দেওয়ার পর, শরীর আগেকার সুস্থ অবস্থায় ফিরে আসার জন্য নিজে থেকে স্বাভাবিকভাবে বিন্যস্ত হয়ে যায়। তাছাড়া, শরীর এইসব বিষাক্ত পদার্থ দূর করে দিলে, স্বাস্থ্যে মাত্রাধিক বিষাক্ত পদার্থজনিত প্রতিকূল উপসর্গ সাধারণতঃ কম হতে থাকে এমনকি সম্পূর্ণ নিশ্চিহ্নও হয়ে যেতে পারে।



ফুট রিফ্লেক্সলজির তালিকা

ডিটক্স ফুট প্যাচ

ডিটক্স ফুট প্যাচ কি?

ঘুমের সময় শরীর থেকে বিষাক্ত পদার্থ শুষ্ক নেওয়ার জন্য তৈরি করা হয়েছে ডিটক্স ফুট প্যাচ। প্রতি দিন খাবার, জল, বাতাস, অ্যালকহল, ওষুধ এবং তামাক ইত্যাদি রূপে প্রায় 400 টা বিষাক্ত পদার্থ আমাদের শরীরকে আক্রান্ত করে।

এই টেকনোলজির বিকাশ করতে জাপানি বৈজ্ঞানিকদের 24 বছরের বেশি সময় লেগেছে। শরীর থেকে ভারী ধাতু, বিপাকীয় আবর্জনা, বিষাক্ত পদার্থ, অনুবীক্ষণে দেখা যায় এমন পরজীবি, শ্বেত্রাণু, রাসায়নিক এবং আরো নানা পদার্থ দূর করতে শরীরকে সাহায্য করার একটি প্রাকৃতিক উপায় ডেস্টিজের ডিটক্স ফুট প্যাচ। চীনের চিকিৎসা বিদ্যা অনুযায়ী, আমাদের শরীরে 360 টার বেশি আকুপাঙ্কার পয়েন্ট আছে, যার মধ্যে 60 টার বেশি আকুপাঙ্কার পয়েন্ট আছে পায়ের তলায় অর্থাৎ পায়ের পাতার নিচে। যখন মানুষ হাঁটে তখন চাপ সৃষ্টি করে যেহেতু পাস্পের মত কাজ করে এটা আবার হার্টে রক্ত ফেরৎ পাঠায় তাই একে বলা হয় “দ্বিতীয় হার্ট”। আপনি যদি পায়ের তলায় যত্নে অবহেলা করেন তাহলে বিষাক্ত পদার্থ জমা হতে থাকে এবং শরীরে রোগের মূল কারণগুলি জমা হতে থাকে। বিষাক্ত পদার্থের সংস্রবে অসুস্থতা, অ্যালার্জিগ্রস্ত হওয়ার আশঙ্কাবৃদ্ধি, মনমেজাজে বার বার পরিবর্তন, মানসিক চাপ, উল্লেখ্য, রোগ প্রতিরোধক্ষমতার অভাব এবং ওজন বৃদ্ধি হতে পারে।

সক্রিয় উপাদানগুলির উপকারিতা

- ফুট রিফ্লেক্সলজির নীতি অনুসারে কাজ করে
- আমাদের শরীর থেকে বিষাক্ত পদার্থ দূর করতে সাহায্য করে
- আমাদের রোগ প্রতিরোধ শক্তি বাড়ায়
- আরো সুস্বাস্থ্য এবং দীর্ঘায়ুতে সহায়ক হয় ব্যবহারের পরামর্শ

ব্যবহারের পরামর্শ:

- শুতে যাওয়ার আগে শুধু পায়ের তলায় ডিটক্স ফুট প্যাচ লাগিয়ে নেবেন।
- সকালে আপনার প্যাচের রং এবং গন্ধে পরিবর্তন দেখতে পাবেন।
- শুধু বহিরাঙ্গে ব্যবহারের জন্য। এই প্যাচ চিকিৎসায় ব্যবহারের জন্য নয়।
- সম্পূর্ণ ডিটক্স হতে সাহায্যের জন্য প্রচুর জল খাবেন।



গ্যানোডার্মা

গ্যানোডার্মা কি?

গ্যানোডার্মা লুসিডাম, রেশি বা লিংজি একপ্রকারের মাশরুম বা ছত্রাক যা প্রাথমিক চীনের চিকিৎসা বিজ্ঞানে স্বাস্থ্যমতি এবং দীর্ঘায়ুর জন্য ব্যবহার করা হয়। এর অবিশ্বাস্য স্বাস্থ্যগুণের জন্য এটাকে “ভেষজ সশ্রুটি” এবং অলৌকিক মাশরুমও বলা হয়। শরীরের প্রায় প্রতিটি কর্মপ্রণালীতে এটা ব্যবহারযোগ্য। এটা শুধু যে শারীরিক রোগব্যধি দূর করে তাই না, এটা মনেও প্রশান্তি আনে। এতে কার্যকর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট আছে যা রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা বলশালী করে তোলে এবং শরীর ডিটক্স করার সাহায্য করে। এতে উদ্বেগের উপশম করার গুণবৈশিষ্ট্য আছে যা শরীরকে তরতাজা করে এবং নার্ভসমূহ শান্ত রাখে। এছাড়া ক্রান্তি এবং রোগের মোকাবিলা করার জন্য এটা সহিষ্ণুতা এবং কর্মশক্তি বাড়ায়। যেহেতু এটা প্রয়োজনীয় ভিটামিন এবং পুষ্টিগুণে ভরপুর তাই শরীরের সবসময়ে সুস্থতা বাড়ায়।

গ্যানোডার্মার বিষয়ে সুপরিচিত তথ্য

- বিশ্বের সর্বশ্রেষ্ঠ প্রাকৃতিক বিস্ময়কর পদার্থগুলির মধ্যে একটি হল গ্যানোডার্মা মাশরুম। প্রায় 2,000 বছর যাবৎ চিকিৎসার জন্য চীনদেশে এটা ব্যবহার করা হচ্ছে, তাই এইভাবে ব্যবহারের জন্য এটা সবচেয়ে পুরানো মাশরুমগুলির মধ্যে একটি বলা যায়।
- গ্যানোডার্মা লুসিডামকে রেশি এবং লিংজি মাশরুমও বলা হয়।
- রেশি শব্দটা জাপানি যার মানে “অতিপ্রাকৃতিক মাশরুম”।
- পরম্পর ঘনিষ্ঠ সম্পর্কযুক্ত ছত্রাকের একটি প্রজাতির বর্গভুক্ত এই গ্যানোডার্মা, যার বিশেষ উপকারী গুণ আছে বলে জানা গিয়েছে।
- গ্যানোডার্মা লুসিডাম যেহেতু মানুষের মতই শ্বাসপ্রশ্বাস নেয় - অক্সিজেন নেয় এবং কার্বন ডাইঅক্সাইড ছাড়ে - তাই শরীরে অক্সিজেনের গুণগত মানবৃদ্ধি করতে পারে।

গ্যানোডার্মায় নিহিত আছে চারটি বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ গুণ

- প্রতিরোধ: রোগ প্রতিরোধ শক্তি গড়ে তোলা এবং মজবুত করা এর লক্ষ্য
- ডিটক্সিকেশন: বিবাজ পদার্থ এবং ফ্রি র্যাডিক্যালের কারণে যে ক্ষয়ক্ষতি হয় তা নিয়ন্ত্রণ বা কম করা এর লক্ষ্য
- স্বাভাবিককরণ: শরীরের বিপাকীয় ভারসাম্য ফিরিয়ে আনার চেষ্টা করে এবং মানসিক চাপের মোকাবিলা করে
- পরিপূরক: শরীরে সঠিক পুষ্টিসাধনের প্রয়াস করে

সক্রিয় উপাদানগুলির উপকারিতা

- গ্যানোডার্মার প্রধান বায়োঅ্যাক্টিভ উপাদানগুলি হল পলিস্যাচারাইড, পেপ্টিডোগ্লাইক্যান এবং ট্রাইটাপেনয়েড যা শরীরের কোষগুলিকে পুনরুজ্জীবিত করে তোলে।
- গ্যানোডার্মা লুসিডাম ফ্রি র্যাডিক্যাল দূর করে কোষগুলিকে পুনরুজ্জীবিত করে
- গ্যানোডার্মায় আছে প্রাকৃতিক পলিস্যাচারাইড যা আমাদের শরীর বিষমুক্ত করার কাজ করে
- এতে আছে জার্মেনিয়াম যা শরীরে ভারসাম্য রাখতে কোষ স্তরে কর্মক্ষমতা বাড়ায়, কোষস্তরে অক্সিজেন শোষণক্ষমতা বাড়ায় এবং মস্তিষ্ক ও নার্ভসমূহের বৈদ্যুতিক ক্রিয়াকলাপ নিয়ন্ত্রণ করে
- এছাড়া এটা রিজেনারেশনের কাজও করে এবং ফ্রি র্যাডিক্যালগুলো নিষ্ক্রিয় করতে সাহায্য করে, কোষের অবক্ষয়ে বাধা দেয় এবং কোষ ও টিস্যুগুলিকে পুনরুজ্জীবিত করে তোলে

ডোজ: দিনে তিনবার একটি করে ক্যাপসুল।

আয়ুর্বেদিক মালিকানাধীন ওষুধ

উপদেশ: এই পণ্য ব্যবহারের আগে আপনার ডাক্তার বা চিকিৎসা বিষয়ে উপদেষ্টার সঙ্গে পরামর্শ করে নেন এবং আপনি যেসব ওষুধ সেবন করছেন তা নেওয়া বন্ধ করবেন না। গর্ভাবস্থায় বা তার পরে এইসব পণ্য ব্যবহারের আগে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে নেন।

সাবধানতা: গর্ভাবস্থায় বা তার পরে শুধু ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে এই পণ্য ব্যবহার করা উচিত।



ডায়েটরি ফাইবার

ডায়েটরি ফাইবার কি?

ডায়েটরি ফাইবার যাকে ভূমি বা স্থূল খাদ্যও বলা হয় মানে উদ্ভিদজাত খাবারের এমন অংশ যা শরীর হজম বা শোষণ করতে পারে না। খাবারের অন্যান্য উপাদান যেমন চর্বি, প্রোটিন বা কার্বোহাইড্রেট আপনার শরীর ভেঙ্গে শুষে নিতে পারে - তবে শরীর তক্তু বা ফাইবার হজম করতে পারে না। তাই সেটা প্রায় অক্ষত অবস্থায় পেট, ক্ষুদ্রান্ত্র, মলাশয় অর্থাৎ কোলন দিয়ে শরীর থেকে বাইরে বার হয়ে যায়। এতে আছে তিনটি প্রাকৃতিকভাবে দ্রবণীয় ফাইবার চিকোরি রুটের নির্যাস, ভেজিটেবল রুট এবং ম্যান্টোডেস্ট্রিন - যা শ্বেতসার থেকে পাওয়া যায় এবং গ্লার বীনের নির্যাস - গ্লার গাম। দ্রবণীয় ফাইবার জল শুষে নিয়ে জেলের মত তৈরি করে যা পাচনপ্রক্রিয়া মন্থর করে দেয়। এছাড়া এটা আপনার খাবারের আকার বাড়িয়ে দেয়, তাই আপনার পেট তাড়াতাড়ি ভরে যায় যা ওজন কম করার সাহায্য করে।

সক্রিয় উপাদানগুলির উপকারিতা

- ডায়েটরি ফাইবারে ক্যালরি কম থাকে অথচ প্রচুর তন্তুসমৃদ্ধ উপাদান থাকার ফলে ফাইবারের প্রতিদিনকার প্রয়োজন পূরণ করে এবং পাচন প্রণালী সুস্থ রাখতে সাহায্য করে
- ওজন নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে
- দ্রবণীয় ফাইবার “মন্দ” কোলেস্টেরলের স্তর কম করে রক্তের সবসময়ে কোলেস্টেরলের স্তর কম করার সাহায্য করতে পারে
- দ্রবণীয় ফাইবার শর্করা শোষণও মন্থর করে যার ফলে রক্তে সূগারের স্তরে উন্নতি হয়

ডোজ: প্রাপ্তবয়স্ক এবং ছোটদের (12 বছর এবং তার চেয়ে বড়) প্রতি দিন 1 চা চামচ এবং ক্রমশ ফাইবার সেবন বাড়াতে হবে।

ডোজের পরামর্শ:

- প্রাপ্তবয়স্ক এবং ছোটদের প্রতি দিন 1 চা চামচ খেতে হবে এবং ক্রমশ বাড়িয়ে 2 চা চামচ করতে হবে
- সুস্থ পাচন প্রণালীর জন্য অন্তত 4-5 সপ্তাহ যাবৎ নিতে হবে
- আহারের আগে খাবেন

উপদেশ: এইসব পণ্যদ্রব্য নিউট্রাসিউটিকাল এবং চিকিৎসায় ব্যবহারের জন্য নয়। কোন রোগ নির্ণয়, চিকিৎসা বা উপশম করা এইসব পণ্যের অভিপ্রায় না। এইসব পণ্য ব্যবহারের আগে অনুগ্রহ করে আপনার ডাক্তার বা চিকিৎসা বিষয়ে উপদেষ্টার পরামর্শ নিয়ে নেন এবং আপনি যেসব ওষুধ সেবন করছেন সেসব বন্ধ করে দেবেন না।

সাবধানতা: 12 বছরের কমবয়সী শিশু, গর্ভবতী মহিলা বা বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মহিলাদের বা যার মেডিকাল সমস্যা আছে তাদের এই পণ্য ব্যবহারের আগে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে নেওয়া উচিত।

5 ফাইবার খাওয়া বাড়ানোর টিপস

- ফলের রস খাওয়ার বদলে গোটা ফল খাবেন।
- সোদা ভাত, পাউরুটি এবং পাস্তার বদলে টেকি ছাটা চালের ভাত এবং ভূমিসমতে আটায় তৈরি খাবার খাবেন।
- ব্রেকফাস্টে যেসব সিরিয়ালের প্রথম উপাদান গোটা শস্য সেইগুলি বেছে নেন।
- চিপস, ভাজভুজি বা চকলেট বারের বদলে কাঁচা সজির জলখাবার খাবেন।
- সপ্তাহে একবার বা দুবার প্রোটিনের প্রধান উৎস হিসাবে বীন বা ডাল ব্যবহার করবেন।



“FOREVER FIT”



মানুষের জীবনশৈলীতে পরিবর্তনের ফলে খাদ্যাভ্যাসের প্যাটার্ন মূলত অস্বাস্থ্যকর হয়ে উঠেছে তাই সুস্থতার ব্যাপারে বিশেষ সচেতন থাকা প্রয়োজন। আজকাল একটি প্রধান স্বাস্থ্য সমস্যা হল মেদবাহুল্য যার ফলে শরীরে দীর্ঘকালীন এবং প্রতিকূল প্রভাব পড়ে। যার শরীরে মাত্রাধিক চর্বি থাকে তাকে মেদবহুল বলা যায়। এই মেদবাহুল্যের নানা কারণের মধ্যে সবচেয়ে পরিচিত কারণগুলি হল কয়েক প্রকারের শারীরিক এবং মানসিক অসুস্থতা। যেসব অসুস্থতা মেদবাহুল্যের আশঙ্কা বাড়িয়ে দেয় তাতে আছে হাইপোথাইরয়েডিজম, কুশিংস সিন্ড্রোম, গ্রোথ হরমোনের অভাব এবং একবারে প্রচুর খাওয়া ও রাতে খাওয়ার মত বদভ্যাসের অসুখ।

মেদবাহুল্যের প্রধান কারণ

- **অলস জীবনশৈলী:** ব্যস্ত এবং উল্লেখ্যপূর্ণ সময়সূচীর ফলে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস বা স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের সময় পাওয়া যায় না, যার ফলে মেদবাহুল্য এবং অন্যান্য সমস্যা দেখা দেয়।
- **মন্দ খাদ্যাভ্যাস:** জীবনশৈলীতে ব্যস্ততা ছাড়াও যা সুবিধাজনক বা হাতের কাছে পাওয়া যায়, লোকেরা তাই খায়, এইগুলি সাধারণতঃ হয় জাস্ট ফুড বা ভাজভুজি যাতে প্রচুর চর্বি অথচ সামান্য পুষ্টিগুণ থাকে।
- **জিনগত:** জিন এবং পরিবেশের অন্যান্য কারণে মেদবাহুল্য হতে পারে। দেখা গিয়েছে মা বাবা মোটা হলে তাদের 80% সন্তানের মেদবাহুল্য থাকে।

তাই যার BMI 25 বা তার বেশি তাকে মোটা এবং যার BMI 30 বা তার বেশি তাকে মেদবহুল বলা হয়।

মেদবাহুল্যজনিত যেসব জটিলতা দেখা দিতে পারে তাতে আছে কার্ডিওভাস্কুলার রোগ, উচ্চ রক্তচাপ, বেশি কোলেস্টেরল, আর্থরাইটিস অর্থাৎ বাত, চলাফেরায় অক্ষমতা, স্তন্যনধারণে অক্ষমতা, আয়ুষ্কাল কম হয়ে যাওয়া, ডিপ্রেসন এবং ডায়াবেটিস।

ভডি মাস ইনডেক্স (BMI)

কোন মানুষের শরীরের ওজন (kgs) যদি তার উচ্চতার (cms) বর্গফল দিয়ে ভাগ করা হয় তাহলে BMI পরিমাপ জানা যায়। BMI দিয়ে, পরিমাপের ভিত্তিতে সহজেই ব্যক্তিবিশেষের সুস্থতার হিসাব করা সম্ভব।

যেমন যদি শরীরের ওজন = 75 kg এবং উচ্চতা = 1.62 m (162 cm) তাহলে BMI হবে 28.6.

BMI শ্রেণি:

কম ওজন = <18.5
স্বাভাবিক ওজন = 18.5 - 24.9
মোটা = 25 - 29.9
মেদবহুল = 30 বা তার বেশি BMI

প্রোটিন গুরুত্বপূর্ণ কেন?



আপনার প্রতিদিনকার খাবারের অপরিহার্য অংশ প্রোটিন। সুস্থতার জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে প্রোটিন খাওয়া একান্ত জরুরী। সুতরাং, প্রতিদিন প্রোটিনের আদর্শ পরিমাণ অর্থাৎ রেকমেন্ডেড ডেলি ইনটেক (RDI) হল 50 গ্রাম। তবে, খাওয়ার আদর্শ পরিমাণ ঠিক কতটা হওয়া উচিত তা নিয়ে গবেষকদের মধ্যে অনবরত তর্কবিতর্ক চলছে। তাদের মধ্যে একদল বলেন RDI ঠিক, অন্য দলের অভিমত ব্যক্তিবিশেষের বয়স, স্বাস্থ্য, শারীরিক অবস্থা, দৈনন্দিন কাজকর্ম ইত্যাদি অনুযায়ী প্রোটিন খাওয়ার পরিমাণে তারতম্য থাকা উচিত, তাই তাদের মতে প্রতিটি ব্যক্তির বিশেষ প্রয়োজনমত তার প্রোটিন খাওয়া উচিত। প্রোটিন ঠিক কতটা পরিমাণে খাওয়া উচিত তাতে মতবিরোধ থাকলেও এ কথা সুনিশ্চিত যে প্রত্যেকের দৈনন্দিন আহারে যথাসম্ভব প্রোটিন থাকা প্রয়োজন। প্রোটিন মানুষের শরীরে কর্মশক্তি যোগায় এবং মনোবুদ্ধির ক্ষমতায় সাহায্য করে। যদিও আমরা সবাই কোন না কোন প্রকারে প্রতিদিন প্রোটিন খাচ্ছি তবে নানা কারণবশতঃ পর্যাপ্ত পরিমাণে সেটা নেওয়া হয় না এবং তার ফলে শরীরে প্রোটিনের অভাব দেখা দেয়।

স্বাস্থ্য প্রোটিনের উপকারিতা

- আপনার রোগ প্রতিরোধ শক্তি যাতে ঠিকমত কাজ করতে পারে, হার্ট এবং শ্বাস প্রশ্বাস প্রণালী সুস্থ থাকে তাতে এটা সাহায্য করে, এবং ব্যায়ামের পরে দ্রুত এনার্জি ফিরিয়ে আনে
- শিশুদের বৃদ্ধি এবং বিকাশের জন্য এবং জীবনের সুবর্নসময়ে সুস্থতার জন্য এটা অপরিহার্য
- এটা ডায়াবেটিস এবং কার্ডিওভাস্কুলার রোগের আশঙ্কা কম করতে সাহায্য করে
- এটা মনোবাহুল্য হ্রাস রাখে এবং মানসিক চাপ, ডিপ্রেসন এবং উদ্বেগ প্রতিরোধ করার শক্তি বাড়ায়
- খিদে কম করে এটা শরীরের সুস্থ ওজন রাখতে সাহায্য করে, আপনার অনেকক্ষণ পেট ভরা থাকবে এবং ব্যায়াম এবং কায়িক শ্রমের জন্য আপনি বাড়তি এনার্জি পাবেন।

প্রোটিন পাউডার

শরীরে যাতে যথাসম্ভব কর্মক্ষম থাকতে পারে এবং সবসময়ে সুস্থতা রাখা যায় সেইজন্য পুষ্টিসাধনের একটা অপরিহার্য অংশ প্রোটিন। এটা অ্যামিনো অ্যাসিড দিয়ে তৈরি যা বৃদ্ধি, এনার্জি এবং আরো স্বাস্থ্যজ্জ্বল জীবনের ভিত গড়ে তোলে।

আমাদের শরীরের সবসময়ে ওজনের 16 শতাংশ প্রোটিন দিয়ে তৈরি। মাংসপেশী, ত্বক, চুল এবং সংযোজক টিস্যু- এ সবই প্রোটিন দিয়ে তৈরি। কোষের এবং আমাদের শরীরের অধিকাংশ তরলের বিকাশে প্রোটিনের একটা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা আছে। তাছাড়া আমাদের শরীরের অনেকগুলি অঙ্গ, জরুরী রাসায়নিক- এঞ্জাইম, হরমোন, নিউরোট্রান্সমিটার এমনকি আমাদের DNA পর্যন্ত অন্তত আংশিকভাবে প্রোটিন দিয়ে তৈরি। যদিও আমাদের শরীর খুব ভালোভাবে প্রোটিন “পুনর্ব্যবহার” করতে জানে, তবে আমাদের জমা করে রাখা প্রোটিন অবিরাম খরচ হয়ে যাচ্ছে, তাই অনবরত সেটা ভরাট করা দরকার। আমাদের শরীর নয়টা অ্যামিনো অ্যাসিড তৈরি করতে অক্ষম, তাই আমাদের আহারে এই নয়টা অ্যামিনো অ্যাসিড নেওয়া বিশেষ প্রয়োজন।

সক্রিয় উপাদানের উপকারিতা

প্রোটিন পাউডারের সংমিশ্রণে আছে কম চর্বির সয়া এবং দুগ্ধের প্রোটিনযুক্ত ফুড সাপ্লিমেন্ট যা সমগ্র পরিবারের জন্য যথার্থ এবং শরীরে সবরকম প্রয়োজনীয় অ্যামিনো অ্যাসিড যোগায়। এটা হোয়ে প্রোটিন এবং সয়া প্রোটিনের স্বাস্থ্যবর্ধক মিশ্রণ, যাতে প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন রয়েছে। সয়া মীল থেকে অধিকাংশ চর্বি এবং কার্বোহাইড্রেট বাদ দিয়ে এই সয়া প্রোটিন তৈরি করা হয়, তাই শেষ উৎপাদে 90 শতাংশ প্রোটিন থাকে। যেহেতু অধিকাংশ কার্বোহাইড্রেট বাদ দিয়ে দেওয়া হয়, তাই পৃথক করা সয়া প্রোটিন খেলে পেট ফেঁপে যায় না। প্রোটিন পাউডারে বায়োঅ্যাক্টিভ আইসোলিউভন আছে যা রক্তে কোলেস্টেরল এবং রক্তের রোগ প্রতিরোধ শক্তি নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। এটা দ্রবণীয়, সহজপাচ্য পাউডার এবং শরীর সহজে শুষে নিতে পারে। বিশেষ করে খেলাধুলা সংক্রান্ত পুষ্টির প্রয়োজন, হাড়ের সুস্থতা এবং সবসময়ে সুস্থতার জন্য এটা বিশেষ লাভদায়ক। আহারে প্রোটিন পাউডার মিশিয়ে খেলে স্বাস্থ্য সংক্রান্ত নানারকম জটিলতা প্রতিরোধ করা যায়।

ব্যবহারের পরামর্শ: এক গ্লাস দুধ, রস, স্যুপ বা জলে এক টেবিলচামচ (প্রায় 10g) ভেন্টিজ প্রোটিন পাউডার মিশিয়ে নিন। নিজের রুচিমত চিনি, সুইটনার বা অন্য ফ্লেভার মিশে নিন। একটি বোতল পাত্রে ভালভাবে নাড়িয়ে নিন। আরো স্বাদ বাড়াতে তাজা বা বরফজমা ফল মিশিয়ে নিন। ভেন্টিজ প্রোটিন পাউডার মোলে, ডালে, সজিতে এবং আমিষ খাবারে ব্যবহার করা যায়। এছাড়া বলবর্ধক রুটি, পরোটা, ইডলি, দোসা ইত্যাদির আটাতেও এটা মিশিয়ে নেওয়া যায়।

উপদেশ: এইসব পণ্যদ্রব্য পুষ্টিবর্ধক সাপ্লিমেন্ট এবং ওষুধ না। কোন রোগ নির্ণয়, চিকিৎসা বা সারিয়ে তোলা এইসব পণ্যের অভিমত না। এইসব পণ্য ব্যবহারের আগে অনুগ্রহ করে আপনার ডাক্তার বা চিকিৎসা বিষয়ে উপদেষ্টার পরামর্শ নিয়ে নেন এবং আপনি যেসব ওষুধসেবন করছেন সেসব বন্ধ করে দেবেন না।



“ GLYCEMIC HEALTH ”

গ্লাইসেমিক স্বাস্থ্য অর্থাৎ রক্তে সুগারের সুষ্ম স্তর। রক্তে অবিরাম বেশি মাত্রায় সুগার অর্থাৎ শর্করা থাকলে ডায়াবেটিসের কারণ হয়ে ওঠে। অধ্যয়নে জানা গিয়েছে যে ভারতে ক্রমশ প্রাক-ডায়াবেটিস এবং ডায়াবেটিসের রোগী সংখ্যা বেড়ে চলেছে। ভারতে 6.1 কোটির বেশি ডায়াবেটিসের রোগী আছেন এবং পাল্লিক হেল্থ ফাউন্ডেশন অফ ইন্ডিয়া'র অনুমান, 2030 সাল পর্যন্ত সেটা 10 কোটি হয়ে যাবে। সুগারের এই অস্বাস্থ্যকর স্তরবৃদ্ধির সঙ্গে জড়িত আছে আরো কয়েকটা বিপদাশঙ্কা যেমন:

- মেদবাছল্যতা
- হাইপারটেনসন বা উচ্চ রক্তচাপ
- বেশি মাত্রায় কোলেস্টেরল
- কার্ডিওভাস্কুলার ব্যাধি

ডায়াবেটিস, ডায়াবেটিস প্রায়ই যাকে বলেন ডায়াবেটিস মেলিটাস, এক প্রকারের বিপাকীয় রোগ যাতে ব্যক্তিবিশেষের রক্তে মাত্রাধিক গ্লুকোজ (গ্লাইসুগার) থাকে, তার মূল কারণ হয় শরীর পর্যাপ্ত পরিমাণে ইনসুলিন তৈরি করতে পারে না বা শরীরের কোষগুলি ইনসুলিনে ঠিকমত সাড়া দেয় না বা দুই-ই। যেসব রোগীর রক্তে বেশি মাত্রায় সুগার থাকে তাদের সাধারণত পলিইউরিয়ার (বারংবার প্রস্রাব করা) অভিজ্ঞতা হয়, প্রায়ই পিপাসা পায় (পলিডিপসিয়া) এবং খিদে পায় (পলিফ্যাগিয়া)।

পূর্ণবয়স্কদের অন্ধত্ব, এন্ড-স্টেজ রিনাল ডিজিজ (ESRD), গ্যাংগ্রিন এবং হাত বা পা কেটে বাদ দেওয়ার একটি অন্যতম প্রধান কারণ হল এই ডায়াবেটিস মেদবাছল্য, অলস জীবনশৈলী, মানসিক চাপ, উদ্বেগ, ব্যায়ামের অভাব এবং পারিবারিক ইতিহাস ডায়াবেটিসের সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। এছাড়া ডায়াবেটিসের ফলে কিডনি কাজ করা বন্ধ করে দিতে পারে, কার্ডিওভাস্কুলার সমস্যা এবং স্নায়বিক রোগব্যধি হতে পারে।

5 ডায়াবেটিস যত্নের টিপস

- **আরো বেশি কায়িক শ্রম করুন:** নিয়মিত ব্যায়াম করলে ওজন কম করা যায়, রক্তে সুগার কম করা যায় এবং ইনসুলিনে সংবেদনশীলতা বাড়ে-যা আপনার রক্তের সুগার স্বাভাবিক সীমামধ্যে রাখতে সাহায্য করে।
- **প্রচুর ফাইবার খান:** ফল, শাক সজি, বীন, গোট্টা শস্য, বাদাম এবং বীজের মত ফাইবারে ভরপুর খাবার রক্তে সুগার সুনিয়ন্ত্রণ রেখে ডায়াবেটিসের আশঙ্কা এবং হার্টের রোগাশঙ্কা কম করতে সাহায্য করে।
- **গোট্টা শস্য খান:** গোট্টা শস্য আপনার ডায়াবেটিসের আশঙ্কা কম করতে এবং রক্তে সুগারের স্তর সঠিক রাখতে আপনার সহায়ক হতে পারে। আপনার আহারে শস্যের অন্তত অর্ধেক পরিমাণ গোট্টা শস্য রাখুন।
- **অতিরিক্ত ওজন কম করুন:** যদি আপনার ওজন বেশি হয়, তাহলে হাত ওজন কম করে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করা যাবে। প্রতি পাউন্ডের ওজন হ্রাস আপনার স্বাস্থ্যোন্নতি করবে, এবং আপনি এতটা উন্নতি দেখে নিজেই অবাক হয়ে যাবেন।
- **খোয়ালখুশীমত ডায়েট করা বন্ধ করে স্বাস্থ্যকর বিকল্প বেছে নিন:** কম কার্বোহাইড্রেটের আহার, গ্লাইসেমিক ইনডেক্স ডায়েট বা খোয়ালখুশীমত অন্যান্য ডায়েট প্রথমদিকে হাত ওজন কম করতে আপনাকে সাহায্য করবে তবে ডায়াবেটিসে বাধা দিতে এইগুলি কতটা কার্যকর হবে বা দীর্ঘকালীন প্রভাব কেমন হবে তা জানা নেই।

নিম

নিম কি?

নিম বা আজদিরাচতা ইন্ডিকা মেলিয়েসিয়া মেহেগনি গোষ্ঠীর একপ্রকারের গাছ। পূর্ব আফ্রিকায় একে বলা হয় মুয়ারাবাইনি (সোয়াহিলি), যার মানে 40-এর গাছ, মনে করা হয় যে এই গাছে 40টা রোগের ঔষধী গুণ আছে। ভারতে এই গাছ নানা নামে পরিচিত, “দিব্য গাছ”, “সব রোগ সারায়”, “প্রকৃতিক ভেষজালয়” বা সব রোগের “সর্বরোগহরী”। আরবী ভাষায় একে বলা হয় নীব।

যেহেতু নিম ক্রিমিনাশক, ছত্রাকনাশক, ডায়াবেটিস-প্রতিরোধী, ব্যাক্টেরিয়া নাশক, এবং ভাইরাল নাশক হিসাবে প্রমাণিত এবং রক্তশিরায় থাকাকালীন এটা ইনসুলিনের প্রয়োজন 60-70% পর্যন্ত কম করে দেয়, তবে গ্লুকোজের স্তর সুস্থিত রাখে তাই নিম দিয়ে তৈরি পণ্যদ্রব্যে প্রমাণিত চিকিৎসা গুণ আছে। নিম পাতার নির্ধারিত ডোজ খেলে ইনসুলিনের উপর নির্ভরশীল ডায়াবেটিসের মানুষের ইনসুলিনের প্রয়োজন অনেকটা কম হয়ে যায় এবং এটা ডায়াবেটিসের চিকিৎসা এবং প্রতিরোধে বৈজ্ঞানিকভাবে কার্যকর প্রমাণিত হয়েছে।

সক্রিয় উপাদানগুলির উপকারিতা

- নিম রক্ত থেকে বিষাক্ত পদার্থ দূর করায় সহায়ক হয়। ত্বক স্বাস্থ্যোজ্জ্বল রাখা এবং ত্বক রোগ প্রতিরোধে এটা সাহায্য করে।
- নিমের তেল ছত্রাকনাশক এবং কীটনাশক
- ভারতে প্রথাগত ওষুধে, ত্বক সংক্রমণ এবং অ্যালার্জিতে এটা ব্যবহার করা হয়। নিমের ফুল হজম ক্ষমতা বাড়ায় তাই রান্নায় ব্যবহার করা হয়
- প্রথাগতভাবে কচি নিম ডাল চিবিয়ে দাঁত মাজা হত। ব্রশের চিকিৎসায় ত্বকে নিম পাতা বেটে লাগানো হয়।

ডোজ: দিনে তিনবার আহারের পর একটা করে ক্যাপসুল

আয়ুর্বেদিক মালিকানাধীন ওষুধ

সাবধানতা: গর্ভাবস্থায় বা তার পরে শুধু ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে এই পণ্য ব্যবহার করা উচিত।

উপদেশ: এই পণ্য ব্যবহারের আগে আপনার ডাক্তার বা চিকিৎসা বিষয়ে উপদেষ্টার সঙ্গে পরামর্শ করে নেন এবং আপনি যেসব ওষুধ সেবন করছেন সেসব বন্ধ করবেন না। গর্ভাবস্থায় বা তার পরে এইসব পণ্য ব্যবহারের আগে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে নেন।



স্টিভিয়া

স্টিভিয়া কি?

সূর্যমুখী প্রজাতির এক দক্ষিণ আমেরিকাজাত সুইটনার গাছ স্টিভিয়া রিবুডিয়ানা, যা সাধারণত মিষ্টি পাতা, সুগার লীফ বা শুধুই স্টিভিয়া নামে পরিচিত, একমাত্র প্রাকৃতিক সুইটনার। সুইটনার বা চিনির বিকল্পরূপে ব্যবহার করা হয়। যীয়ে যীয়ে স্টিভিয়ার স্বাদ বোঝা যায় এবং চিনির স্বাদের তুলনায় বেশি ক্ষম মুখে এই স্বাদ লেগে থাকে। স্টিভিয়া একমাত্র প্রাকৃতিক সুইটনার যার কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হয় না। সাধারণত স্টিভিয়ার নির্ধারিত চিনি থেকে 300 গুণ মিষ্টি হয় এবং চিনির বদলে খুব কম ক্যালরির বিকল্পরূপ এটা বেছে নেওয়া হয়। সাধারণ চিনি যা দিয়ে তৈরি সেই সুক্রোস থেকে আলাদা স্টিভিয়া চিনির মতই খাবার মিষ্টি করে তবে এতে আছে স্টেভিওসাইড যা কার্বোহাইড্রেটবিহীন গ্লাইকোসাইড মিশ্রপদার্থ। স্টেভিওসাইড ভেঙ্গে যাওয়ার পর, কোলনের ব্যাক্টেরিয়া গ্লাইকোস-যুক্ত কণাগুলি শুষে নেয়, তাই রক্তশ্রোত তা শুষে নিতে পারে না ও শরীরের গ্লুকোজ স্তর প্রভাবিত হয় না। মনে করা হয় যে এটা খাবারের ক্যালরি কম করে, তাই যারা ক্যালরি সম্বন্ধে সচেতন তাদের এবং ডায়াবেটিসের রোগীদের-উভয়ের জন্য এটা উপকারী বিকল্প।

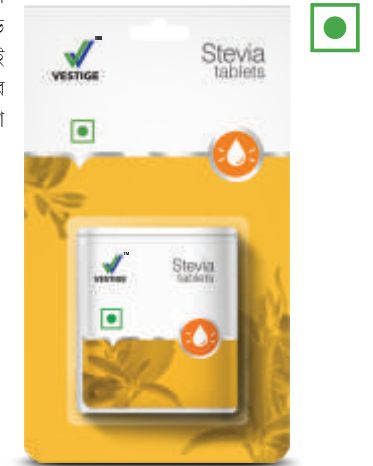
সক্রিয় উপাদানগুলির উপকারিতা

স্টিভিয়াতে যে রিবডিওসাইড পাওয়া যায় তা 100% প্রাকৃতিক চিনির বিকল্প। অন্যান্য কৃত্রিম সুইটনারের মত এটা খেয়ে মুখে তিক্ততা লেগে থাকে না। স্টিভিয়া নির্ধারিত অ্যালকালয়েড ডায়াবেটিসের রোগী এবং ওজন সচেতনদের জন্য বিশেষ উপকারী।

ব্যবহারের পরামর্শ: প্রতিদিন চিনির বদলে ব্যবহার করা যায়, এর এক টেবিলচামচ এক চা চামচ চিনির সমপরিমাণ মিষ্টি। যেহেতু ডেন্টিজের স্টিভিয়া খেয়ে সাধারণ স্টিভিয়া নির্ধারিত মত মুখে তিক্ত স্বাদ রয়ে যায় না তাই এটা বাঞ্ছনীয়।

ছোটদের সেবন করতে নিষেধ করা হয়

উপদেশ: এই দ্রব্যটি প্রাকৃতিক সুইটনার।



HEALTHY BODY

মানব শরীরের সংক্রমণ থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখার ক্ষমতা আছে - তাকে বলা হয় রোগ প্রতিরোধ শক্তি। রোগমুক্ত সুস্থ শরীরের জন্য যথেষ্ট রোগ প্রতিরোধ শক্তি থাকা বিশেষ প্রয়োজন। তাছাড়া এটা শরীর থেকে ক্ষতিকর বিষাক্ত পদার্থ দূর করায় সাহায্য করে। রোগ প্রতিরোধ প্রণালী সেল অর্থাৎ জীবকোষ, প্রোটিন, টিস্যু এবং অঙ্গ প্রত্যঙ্গের এক জটিল এবং বিস্তারিত নেটওয়ার্ক যা শরীরকে ব্যাক্টেরিয়া, ভাইরাস এবং অন্য বিভিন্ন ক্ষতিকর বাইরের জিনিস থেকে সুরক্ষিত রাখার জন্য একসঙ্গে মিলে কাজ করে।

শরীরের রোগ প্রতিরোধ প্রণালী যখন অত্যধিক বা খুব কম সক্রিয় হয়ে যায় তখন রোগ প্রতিরোধ শক্তি রোগগ্রস্ত হয়ে পড়ে। যথেষ্ট রোগ প্রতিরোধ শক্তির অভাবে শরীরের রোগের মোকাবিলা করার ক্ষমতা কম হয়ে যায় এবং সংক্রমণের আশঙ্কা থাকে।

দুর্বল রোগ প্রতিরোধ প্রণালীর কয়েকটি সুপরিচিত উপসর্গ হল ভাইরাস, ছত্রাক এবং ব্যাক্টেরিয়াজনিত সংক্রমণ সমেত বার বার সংক্রমণ, ঠান্ডা লাগা, দীর্ঘস্থায়ী জ্বর, অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া, সবসময় ক্লান্তি, অবসাদবোধ, আলস্য এবং দীর্ঘস্থায়ী পেটের গন্ডগোল। জন্মের সময় যখন কোলোস্ট্রামের রূপে মায়ের বুকের প্রথম দুধ খাওয়ানো হয় তখন থেকে শুরু হয় রোগ প্রতিরোধের শক্তি। ভেস্টিজ নিয়ে এসেছে নানা ধরনের রোগ প্রতিরোধ শক্তি বর্ধক খাবারের সম্পূর্ণক অর্থাৎ সাপ্লিমেণ্ট যা শরীরে মজবুত রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা গড়ে তুলতে এবং শরীরকে পর্যাপ্ত পরিপোষক দিতে সাহায্য করে।

5 টা উপায় রোগ প্রতিরোধ শক্তি বাড়ানোর

- চিন্তামুক্ত থাকুন:** ব্যস্ত জীবনধারায় মানুষের চিন্তামুক্ত থাকা, বা বিশেষ ক্ষেত্রে নতুন করে চিন্তামুক্ত থাকতে শেখা বিশেষ জরুরী
- গ্রীন টী খান:** গ্রীন টী নানা রাসায়নিক সমৃদ্ধ যাতে স্বাস্থ্যরক্ষার গুণবৈশিষ্ট্য আছে বলে প্রমাণিত
- ধ্যান করুন:** প্রতি দিন মিনিট দশেক ধ্যান করুন। এটা আপনার কর্মশক্তি বাড়াতে পারে এবং আধুনিক জীবনের উদ্বেগ আরো ভালোভাবে সামলাতে সাহায্য করবে
- হাল্কা ব্যায়াম করুন:** প্রতিদিন আধ ঘন্টা হাঁটা, সাঁতার কাটা বা সাইকেল চালানো শারীরিক এবং মানসিকভাবে বেশ উপকারী হতে পারে
- স্বাস্থ্যকর উদ্ভিদ-জাত খাবার খাওয়া:** গাছপালা থেকে প্রচুর রোগ প্রতিরোধক রাসায়নিক পাওয়া যায়। সবচেয়ে সেরা সুপারফুড হল উৎকৃষ্টমানের জৈবিক ফল ও সব্জি যেমন ব্রকলি, বাঁধাকপি, স্ট্রবেরি এবং গাজর



স্পিরুলিনা

স্পিরুলিনা কি?

স্পিরুলিনা এক অনুপম এক-কোষের নীলচে-সবুজ জলজ উদ্ভিদ। আরো জরুরী বিষয় এই যে স্পিরুলিনা 55 থেকে 70 শতাংশ প্রোটিন, এতে সবকিছু অ্যামিনো অ্যাসিডের নিখুঁত ভারসাম্য আছে, এতে সোয়াবীনের তুলনায় দুইগুণ বেশি এবং পাঁঠার মাংসের তুলনায় 4 গুণ বেশি প্রোটিন আছে। সবচেয়ে সহজপাচ্য প্রোটিন হিসাবে স্পিরুলিনা সুপরিচিত। গত 20 বছর যাবৎ, কয়েক লক্ষ মানুষ এটা ব্যবহার করে উপকৃত হয়েছেন। এছাড়া স্পিরুলিনায় আরো অনেকগুলি পুষ্টিবর্ধক - অ্যামিনো অ্যাসিড, কিলোটেক মিনারেল, পিগমেন্টেশন, রামনোজ সুগার (প্রাকৃতিক উদ্ভিদজাত জটিল শর্করা) ঘনীভূত মাত্রায় পাওয়া যায়। স্পিরুলিনায় ভিটামিন, খনিজ এবং বিটা ক্যারোটিন সমেত প্রাকৃতিক রঞ্জক আছে।

সক্রিয় উপাদানগুলির উপকারিতা

- স্পিরুলিনা বিটা ক্যারোটিন, প্রোটিন এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের ভালো উৎস। এইসব মিশ্র পদার্থ সবসময়ে স্বাস্থ্যমতি করে এবং সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য করে
- স্পিরুলিনায় যে প্রোটিন পাওয়া যায় তা মাংসপেশী মজবুত করার জন্য আদর্শ
- স্পিরুলিনার পুষ্টিগুণ শরীরের রোগ প্রতিরোধ শক্তি মজবুত করতে সাহায্য করে

ডোজ: দিনে দুবার একটা বা দুটো ক্যাপসুল

আয়ুর্বেদিক মালিকানাধীন ওষুধ

সতর্কীকরণ: 6 বছরের কমবয়সী শিশুদের মারাত্মক বিষক্রিয়ার অন্যতম কারণ হল দুর্ঘটনাবশত আয়রন যুক্ত দ্রব্য অতিমাত্রায় সেবন। দুর্ঘটনাবশত মাত্রাধিক ডোজ দেওয়া হলে ডাক্তার ডাকবেন।

এই পণ্যদ্রব্য শিশুদের নাগালের বাইরে রাখবেন।

উপদেশ: এই পণ্য ব্যবহারের আগে আপনার ডাক্তার বা চিকিৎসা বিষয়ে উপদেষ্টার সঙ্গে পরামর্শ করে নেন এবং আপনি যেসব ওষুধ সেবন করছেন সেসব বন্ধ করবেন না। গর্ভাবস্থায় বা তার পরে এইসব পণ্য ব্যবহারের আগে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে নেন।



নোনি

নোনি কি?

নোনি, উদ্ভিদবিদ্যায় যা *মোরিন্ডা সিট্রিফোলিয়া* নামে অভিহিত, একপ্রকারের ক্রান্তীয় ফল যা মূলত দক্ষিণ প্যাসিফিকে পাওয়া যায়। প্রায় আলুর আকারের এই নোনি সাদা থেকে হলুদ এমনকি সবুজ রংএর হতে পারে। নোনির স্বাস্থ্যবর্ধক গুণের জন্য তাহিতিবাসীরা কয়েক যুগ যাবৎ এটা ব্যবহার করে আসছে।

নোনিতে আছে জেরোনিন, যা অতি ক্ষুদ্র জীব, উদ্ভিদ, পশু এবং মানুষের সুস্থ কোষগুলিতে পাওয়া যায়। শরীরের সব কোষ যাতে ঠিকমতে কাজ করতে পারে তার জন্য এই জেরোনিন বিশেষ জরুরী এবং এটা আলাদা আলাদা কাজ করতে প্রোটিনকে সাহায্য করে। এটা মানুষের শরীরের কোষের দেওয়ালের রন্ধগুলি বড় করে দেয় যাতে সহজে শোষণের জন্য পুষ্টিগুণ সহজে কোষে ঢুকতে পারে।

সক্রিয় উপাদানগুলির উপকারিতা

- রোগ প্রতিরোধ প্রণালী: রোগ এবং সংক্রমণের মোকাবিলা করার রোগ প্রতিরোধ শক্তির স্বাভাবিক ক্ষমতা বাড়িয়ে তোলে
- সংবহনতন্ত্র, টিস্যু এবং কোষ: *মোরিন্ডা সিট্রিফোলিয়া* এক অতি উৎকৃষ্টমানের অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট যা শরীর থেকে ক্ষতিকর ফ্রি র্যাডিক্যাল দূর করতে সাহায্য করে। এটা কর্মশক্তিও বাড়ায়

ডোজ: দিনে দুবার আহারের অন্তত আধ ঘন্টা আগে একটা বা দুটো ক্যাপসুল

যারা কখনো কোন রূপে নোনি খাননি তাদের 5 দিন যাবৎ দিনে 2টি করে ক্যাপসুল নেওয়ার পর 2 দিনের বিরতি দেওয়া উচিত, তারপরে আরো 5 দিন নেওয়ার পর 2 দিনের বিরতি দেওয়া উচিত। এইভাবে দেহতন্ত্র নোনি গ্রহণ এবং শোষণ করে নিতে পারবে। সুফল পেতে হলে 2 সপ্তাহ যাবৎ খেতে হবে।

2 সপ্তাহের পর আপনি দিনে 2টি করে ক্যাপসুল খাওয়া চালিয়ে যেতে পারেন।

আয়ুর্বেদিক মালিকানাধীন ওষুধ

সতর্কীকরণ: নোনি পটাশিয়ামের ভালো উৎস, দীর্ঘদিন যাবৎ যাদের কিডনির কর্মক্ষমতা দুর্বল তাদের এটা নিতে নিষেধ করা হয়।

উপদেশ: এই পণ্য ব্যবহারের আগে আপনার ডাক্তার বা চিকিৎসা বিষয়ে উপদেষ্টার সঙ্গে পরামর্শ করে নেন এবং আপনি যেসব ওষুধ সেবন করছেন সেসব বন্ধ করবেন না। গর্ভাবস্থায় বা তার পরে এইসব পণ্য ব্যবহারের আগে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে নেন।



অ্যালো ভেরা

অ্যালো ভেরা কি?

অ্যালো ভেরা, উদ্ভিদবিদ্যায় যার নাম *অ্যালো বার্বাডেনসিস*, উত্তর আফ্রিকা, ক্যানারি আয়ল্যান্ড এবং কেপ ভেরের এক সরস প্রজাতির গাছ। শুষ্ক অনুর্বর জলবায়ুতে অ্যালো ভেরা পাওয়া যায় এবং আফ্রিকা এবং অন্যান্য শুষ্ক এলাকায় এটা বহুবিকৃত। তবে, যেহেতু এই গাছ সহজে নানা জলবায়ুর সঙ্গে মানিয়ে নিতে পারে এবং যেহেতু মানুষ এই গাছ সাগরে নানা জায়গায় নিয়ে গিয়েছে তাই এখন অনেক উষ্ণ জায়গাতে এটা পাওয়া যায়। মধ্য প্রাচ্যের পারস্য থেকে মিশর এমনকি ইয়োরোপের গ্রীস এবং ইতালি, অন্যদিকে ভারত এবং আফ্রিকার মহাদেশের বেশ কয়েকটি বিখ্যাত সভ্যতায় এই গাছের গুণবৈশিষ্ট্যের বিশেষ উল্লেখ পাওয়া গিয়েছে। এই প্রজাতির নানাবিধ ঔষধীগুলোর কারণে প্রায়ই ভেজাজ ওষুধে এটা ব্যবহার করা হয়।

অ্যালো ভেরাকে “অলৌকিক গাছ”ও বলা হয়, এতে সম্ভবত 75টা সক্রিয় উপাদান আছে: ভিটামিন, এনজাইম, খনিজ, শর্করা, লিগনিন, স্যাপোনিন, স্যালিসাইলিক অ্যাসিড এবং অ্যামিনো অ্যাসিড। বলা হয় যে মানবশরীরের ক্ষত এবং পুড়ে যাওয়ার উপশমে, ডায়ারেটিসে এবং রক্তে লিপিড বৃদ্ধির চিকিৎসায় অ্যালো ভেরা নির্ধারিত উপকারী হতে পারে। পলিস্যাকারাইড, ম্যানান, অ্যাক্সিকিউনোন এবং লেক্টিনের মত যৌগিক পদার্থ থাকার ফলে এই উপশমকর প্রভাব পড়ে। অ্যালো ভেরায় 20টার বেশি অ্যামিনো অ্যাসিড এবং ক্যালশিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম এবং সোডিয়ামের মত গুরুত্বপূর্ণ খনিজ আছে যা ব্যক্তির প্রতিদিনকার প্রয়োজন পূরণে সহায়ক হয়। এছাড়া এতে এনজাইম, ভিটামিন, পলিস্যাকারাইড, নাইট্রোজেন এবং অন্যান্য উপাদান আছে যা বাস্তবিকই অ্যালো ভেরাকে করে তুলেছে এক আশ্চর্য্য দ্রব্য গুণসম্পন্ন ভেজাজ।

সক্রিয় উপাদানগুলির উপকারিতা

- অ্যালো ভেরায় উপশমকর এবং শীতলকর গুণ আছে। এতে 20টার বেশি অ্যামিনো অ্যাসিড আছে যা ত্বক এবং চুল সুস্থ রাখে
- এটা পাচনতন্ত্রের অক্ষতি দূর করে এবং হজমে সাহায্য করে। কোষ্ঠকাঠিন্য, অ্যাসিডিটি এবং দুর্বল লিভারের জন্য এটা উপকারী হতে পারে
- অ্যালো ভেরা কৌণিক স্তরে রোগ প্রতিরোধ শক্তি উজ্জীবিত করে শরীরের রোগ প্রতিরোধ শক্তি বাড়িয়ে তোলে

ডোজ: ডাক্তারের পরামর্শমত বা দিনে দুবার একটা বা দুটো ক্যাপসুল

আয়ুর্বেদিক মালিকানাধীন ওষুধ

উপদেশ: এই পণ্য ব্যবহারের আগে আপনার ডাক্তার বা চিকিৎসা বিষয়ে উপদেষ্টার সঙ্গে পরামর্শ করে নেন এবং আপনি যেসব ওষুধ সেবন করছেন সেসব বন্ধ করবেন না।

আমলকী

আমলকী কি?

আমলকী, যাকে ইন্ডিয়ান গুজবেরি বলা হয়, আয়ুর্বেদে 3,000 বছরের বেশি সময় যাবৎ এর ঔষধীগুলোর জন্য বিখ্যাত এবং সুস্বাদের চিরস্বরূপ এই ফলকে মানা করা হয়। এটা আকারে পোল, ছোট এবং রং সবুজ এবং অল্প-তিলক স্বাদবিশিষ্ট। ভিটামিন C এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, ট্যানিন, পলিফেনল এবং ক্যালশিয়াম, ফসফরাস এবং আয়রনের মত খনিজের ভাগে উৎস এই আমলকী।

সক্রিয় উপাদানগুলির উপকারিতা

- আমলকী (*এম্বেলিকা অফিসিনালিস*) প্রাকৃতিক ভিটামিন C-র ভাগে উৎস। যেহেতু এটা শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের কাজ করে তাই এটা শরীরের রোগ প্রতিরোধ শক্তি বাড়িয়ে দেয়
- কোলাজেন সিহেসিসের জন্য ভিটামিন C একান্ত জরুরী। কোলাজেন জীবকোষ একজোট করে রাখতে সাহায্য করে, চুল, নখ এবং ত্বক ভালো করে এবং নতুনভাবে কোষের বিকাশ করে
- আমলকী হজমের জন্য ভালো এবং আমরা যে খাবার খাই তার থেকে পুষ্টিগুণ শুষে এবং হজম করে নিতে শরীরকে সাহায্য করে
- এটা অত্যধিক অ্যাসিডিটি কম করতে সাহায্য করে এবং লিভার মজবুত করে এবং শরীর থেকে বিষাক্ত পদার্থ দূর করতে সাহায্য করে

ডোজ: আহারের পর দিনে দুবার একটা করে ক্যাপসুল

আয়ুর্বেদিক মালিকানাধীন ওষুধ

উপদেশ: এই পণ্য ব্যবহারের আগে আপনার ডাক্তার বা চিকিৎসা বিষয়ে উপদেষ্টার সঙ্গে পরামর্শ করে নেন এবং আপনি যেসব ওষুধ সেবন করছেন সেসব বন্ধ করবেন না। গর্ভাবস্থায় বা তার পরে এইসব পণ্য ব্যবহারের আগে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে নেন।



কোলোস্ট্রাম

কোলোস্ট্রাম কি?

আক্ষরিকভাবে কোলোস্ট্রাম ‘প্রকৃতির প্রথম খাবার’। প্রসবের পর প্রথম কয়েক দিন সব স্তন্যপায়ী জীবের স্ত্রীজাতি তাদের নবজাতককে দুধের আগে এই তরল খাওয়ায়। শিশু আগামীদিনে যেসব রোগের সংস্রবে আসবে তার থেকে সুরক্ষার জন্য তার যেসব প্রয়োজনীয় রোগ প্রতিরোধক এবং বিকাশের গুণবৈশিষ্ট্য থাকা দরকার সেসবের মিশ্রণ এতে পাওয়া যায়। তাছাড়া নবজাতক যাতে বলিষ্ঠ এবং সুস্থ প্রাপ্তবয়স্ক হয়ে উঠতে পারে সেইজন্য তার বিকাশেও সাহায্য করে এই কোলোস্ট্রাম।

দুধ তৈরি হওয়ার আগে মা গাভীর স্তন থেকে যে প্রারম্ভিক দুধের মত নিঃসরণ হয় তাকে বলা হয় বোভাইন কোলোস্ট্রাম (গো পীযুষ)। তারপরে সব নিঃসরণ ট্রানজিশনাল কোলোস্ট্রাম নামে অভিহিত হয়। শুধু বাছুর প্রসবের 0-6 ঘন্টার মধ্যে যে কোলোস্ট্রাম সংগ্রহ করা হয় তাতে রোগ প্রতিরোধক এবং শরীর নিয়ন্ত্রক সক্রিয় প্রোটিনের সঠিক ভারসাম্য থাকে এবং তাকে বলা হয় বোভাইন কোলোস্ট্রাম। এতে নানা উপকারী উপাদান পাওয়া যায়। তার মধ্যে সবচেয়ে উপকারী উপাদানগুলি এইপ্রকার-ইমিউনোগ্লোবিন, ল্যাক্টোফেরিন, প্রোলিন-সমৃদ্ধ পলিপেপটাইড, সাইটোকাইন এবং ভিটামিন। বোভাইন কোলোস্ট্রামের কর্মদক্ষতা হোয়ে প্রোটিনের দক্ষতানুপাতের সমপরিমাণ। তাছাড়া, এতে কম চর্বি থাকে এবং এটা ল্যাক্টোস বিহীন। দেখা গিয়েছে যে খেলোয়াড় এবং স্বাস্থ্য সচেতন মানুষের শক্তি এবং ক্ষমতা বাড়াতে বোভাইন কোলোস্ট্রাম বিশেষ ফলপ্রসূ হয়। এছাড়া এর প্রকৃতিদত্ত উন্নতস্তরের ইনসুলিন যেমন গ্রোথ ফ্যাক্টর, বিশেষত IGF-1 (ইনসুলিন গ্রোথ ফ্যাক্টর-1) এর জন্য এটা সুপরিচিত।

কয়েকটা গুণবৈশিষ্ট্যের কারণে দুধের তুলনায় কোলোস্ট্রাম বেশি গুণসমৃদ্ধ। দুধের চেয়ে বেশি পরিমাণ ইমিউনোগ্লোবিউলিন, গ্রোথ ফ্যাক্টর, সাইটোকাইন এবং নিউক্লিওসাইড এতে পাওয়া যায়। তাছাড়া এতে আছে অলিগোস্যাকারাইড, অ্যান্টিমাইক্রোবিয়াল এবং ইমিউন রেগুলেটিং ফ্যাক্টর। এতে যে ইমিউনোগ্লোবিউলিন আছে তা বিভিন্ন প্রকারের আইরাসের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ শক্তি গড়ে তুলতে সাহায্য করে।

সক্রিয় উপাদানগুলির উপকারিতা

- আয়ুর্বেদে একে বলবর্ধক বলা হয়। বোভাইন কোলোস্ট্রাম কৌণিক টিসু সুরক্ষিত রাখতে এবং রোগ প্রতিরোধ প্রণালী মজবুত করতে সাহায্য করে
- এটা শরীরে শক্তি যোগায় এবং ত্বকের নমনীয়তা রাখতে সাহায্য করে
- বোভাইন কোলোস্ট্রাম সুস্বাস্থ্য এবং দীর্ঘায়ু প্রদান করে

ডোজ:

প্রাপ্তবয়স্ক: দিনে দুবার দুটি ক্যাপসুল

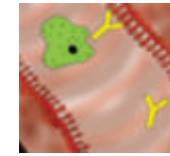
শিশু (6-12 বছর): দিনে দুবার একটা ক্যাপসুল

আয়ুর্বেদিক মালিকানাধীন ওষুধ

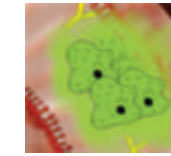
উপদেশ: এই পণ্য ব্যবহারের আগে আপনার ডাক্তার বা চিকিৎসা বিষয়ে উপদেষ্টার সঙ্গে পরামর্শ করে নেন এবং আপনি যেসব ওষুধ সেবন করছেন সেসব বন্ধ করবেন না।

গর্ভাবস্থায় বা তার পরে এইসব পণ্য ব্যবহারের আগে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে নেন।

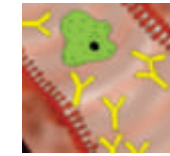
কোলোস্ট্রামের কাজ*



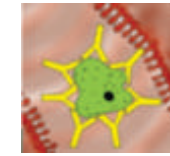
1 জীবাণু শরীরে ঢুকে পেটের দেওয়ালের কাছে পৌঁছে যায়।



2 পেটের দেওয়ালে এঁটে বসার পর অবশ্যে এই জীবাণু বহুগুণে বাড়তে থাকে যার ফলে রোগ ব্যধি হয়।



3 কোলোস্ট্রামের অ্যান্টিবডি পেটে থাকে যা আপনার স্বাভাবিক অ্যান্টিবডির স্তর বাড়িয়ে দেয়। জীবাণু আক্রমণ করে তার সঙ্গে যুক্ত হয়ে যায়।



4 অ্যান্টিবডি যুক্ত হয়ে গেলে জীবাণু আর পেটের দেওয়ালে এঁটে থাকতে পারে না এবং কোন ক্ষতি না করে শরীরতন্ত্র থেকে বার হয়ে যায়।

* aliphidformula.blogspot.in



“HEALTHY MOBILITY”



সারা বিশ্বব্যাপী দীর্ঘদিন যাবৎ তীব্র বেদনা এবং শারীরিক অক্ষমতায় শত সহস্র মানুষ ভুগছেন, তার জন্য যে কারণটি সবচেয়ে বেশি দায়ী তা হল হাড় এবং গ্রন্থির অবস্থা। বয়স্ক ভারতীয়দের মধ্যে গ্রন্থি এবং হাড়ের সবচেয়ে বড় সমস্যাগুলি হল আর্থরাইটিস অর্থাৎ গ্রন্থিবাত, অস্টিওপোরোসিস এবং পিঠে বাথা। সময়ের সঙ্গে ক্রমশ আর্থরাইটিস বাড়তে থাকে। গ্রন্থিতে প্রদাহ এবং লালভাব এর প্রধান উপসর্গ। নানা ধরনের আর্থরাইটিস হয়। সবচেয়ে সুপরিচিত প্রকারের আর্থরাইটিস হল অস্টিওআর্থরাইটিস - যার সঙ্গে জড়িত আছে কার্টিলেজ অর্থাৎ কোমলাস্থির অবক্ষয়।

কাদের এই বিপদাশঙ্কা আছে?

- বয়স, লিঙ্গ বা বর্ণ নির্বিশেষে যে কেউ এতে প্রভাবিত হতে পারে
- পুরুষদের তুলনায় মহিলারা বেশি প্রভাবিত হন। সাধারণত বছর 40 এর পরে তারা অস্টিওআর্থরাইটিসে আক্রান্ত হন। হাড় এবং গ্রন্থি সংক্রান্ত এইসব অবস্থার জন্য দায়ী প্রধান কারণগুলি হল বংশগত কারণ, সংক্রমণ (ব্যাক্টেরিয়া এবং ভাইরাসের) এবং গ্রন্থিতে তরলের অভাব। বয়স বাড়ার সঙ্গে হাড়ের কাঠামো কমে যায় এবং হাড়ের টিস্যুর ক্ষয় হতে থাকে তাতে হাড় দুর্বল হয়ে পড়ে এবং হঠাৎ খাঙ্কা লাগলে বা পড়ে গেলে ফ্র্যাকচার হওয়ার আশঙ্কা বেড়ে যায়

হাড় এবং গ্রন্থিতে বয়স সংক্রান্ত পরিবর্তন

- নিক্রিয় জীবনশৈলীর ফলে হাড় ক্ষয়ে যায়
- মহিলাদের রজোনিবৃত্তি এবং হরমোনে পরিবর্তনের ফলে হাড়ের টিস্যু থেকে খনিজ ক্ষয়ে যায়। পুরুষদের ক্ষেত্রে হরমোন ক্রমশ কম হতে থাকলে পরবর্তীকালে তা অস্টোপোরোসিসের আকার নেয়
- বয়সের সঙ্গে হাড় ক্যালসিয়াম এবং অন্যান্য খনিজ হারাতে থাকে
- গ্রন্থিতে প্রলেপের মত যে কার্টিলেজ থাকে তা হাড়ের গদির মত কাজ করে। গ্রন্থির ভিতরে একপ্রকারের লুব্রিকেট করার তরল (সাইনোভিয়াল ফ্লুইড) গ্রন্থির অবাধ নাড়াচাড়া সাহায্য করে
- বয়সের সঙ্গে গ্রন্থির নাড়াচাড়া করার ক্ষমতা কম এবং অনমনীয় হয়ে যায় কারণ গ্রন্থির ভিতরকার লুব্রিকেট করার তরল কম হয়ে যায় এবং অতিরিক্ত ব্যবহারের ফলে কার্টিলেজের পুরুত্ব কম হয়ে যায়
- তাছাড়া কোমলাস্থিও ক্রমশ ছোট হয়ে যায় ও নমনীয়তা হারিয়ে ফেলে তাই গ্রন্থি অনমনীয় মনে হয়। হাড় ও গ্রন্থিতে বয়স সংক্রান্ত এইরূপ নানা পরিবর্তনের কারণ হল ব্যায়ামের অভাব। গ্রন্থির নাড়াচাড়ার ফলে তরল প্রবাহ বজায় থাকে। পুষ্টিবর্ধক সাপ্লিমেন্ট আর্থরাইটিস, অস্টোপোরোসিস এবং তার সঙ্গে জড়িত বেদনার উপশমে সাহায্য করে। সাপ্লিমেন্ট ছাড়াও পর্যাপ্ত পরিমাণে দুধ, ফল এবং শাকসব্জি খাওয়া হলে সুস্থ হাড় তৈরি হয়



7 সুস্থ হাড়ের জন্য টা টিপস

ঘুমের সময় ক্ষয়ক্ষতি সারিয়ে তুলুন

আপনার গদি এমন হওয়া উচিত যাতে আপনার মেরুদণ্ড বিশ্রামের জন্য যথেষ্ট স্বাচ্ছন্দ্য এবং স্থিরতা পায়, তাতে চাপ না পড়ে।



ব্যায়াম করুন

আপনার গ্রন্থিগুলির চারিপাশের মাংসপেশী মজবুত করার জন্য যোগব্যায়াম এবং সাঁতারের মত কম প্রভাব ফেলার ব্যায়াম করুন।

স্ট্রেচিং করুন

লক্ষ রাখবেন আপনি যেন নাড়াচাড়া করার যথেষ্ট জায়গা পান। 20-30 সেকেন্ড যাবৎ স্ট্রেচিং করুন।



ভিটামিন C খান

কার্টিলেজ মজবুত রাখার জন্য চাই কোলাজেন, এই কোলাজেন তৈরি করতে আপনার শরীরকে সাহায্য করে ভিটামিন C। পেঁপে, শিমলা মরিচ, ফুলকপি এবং কমলালেবু খান।



ভালো জুতো কিনুন

ভিতরে কুশন বা গদি আঁটা জুতো খুঁজে নিন যাতে পায়ের পাতায় সমানভাবে আপনার ওজনের চাপ পড়ে।

ধূমপান বন্ধ করুন

তামাক আপনার মেরুদণ্ডের চারিপাশের রক্ত প্রবাহে বাধা সৃষ্টি করে।



ডাক্তার দেখান

স্বাস্থ্যকর জীবনশৈলী গড়ে তোলা এবং বেদনা দূর করার জন্য অর্থোপেডিক বিশেষজ্ঞ আপনার সঙ্গে কাজ করতে পারবেন।

গ্লুকোসামিন

গ্লুকোসামিন কি?

যে আংশিক-তরল পদার্থ গ্রন্থি লুব্রিকেট অর্থাৎ তৈলাক্ত করে রাখে তার প্রধান বিল্ডিং ব্লক গ্লুকোসামিন। গ্লুকোসামিন মানে গ্লুকোসামিনোগ্লাইক্যান (GAG), মানুষের সব টিস্যুতে এই উপাদান থাকে, তবে কার্টিলেজে এটা বেশ ঘনীভূত অবস্থায় পাওয়া যায়। GAG অ্যামিনো অ্যাসিডের সুদীর্ঘ শৃঙ্খল যা বিনুকে প্রচুর ঘনীভূত অবস্থায় পাওয়া যায়। অ্যাসেটাইলেশনের পর গ্লুকোজ এক প্রকারের অ্যামিনো যোগ করার পরে এটা প্রাকৃতিকভাবে সমন্বিত হয়ে যায়। গ্লুকোজ, গ্লুটামিন এবং সালফার এর প্রধান উপকরণ। গ্রন্থি সুস্থ সবল এবং কর্মক্ষম রাখার জন্য প্রয়োজনীয় শরীরের লুব্রিক্যান্ট সংশ্লেষণ এবং ধাক্কা সহ্য করার প্রণালীর এক অপরিহার্য উপাদান গ্লুকোসামিন।

কন্ড্রাইটিন কি?

কন্ড্রাইটিন একপ্রকারের মলিকিউল যা স্বাভাবিকভাবে শরীরে পাওয়া যায়। যে শক্তপোক্ত সংযোজক টিস্যু গ্রন্থিতে গদির মত কাজ করে এটা সেই কোমলাচ্ছি অর্থাৎ কার্টিলেজের প্রধান উপাদান। সংযোজক টিস্যুতে তরল (বিশেষ করে জল) শুষ্ক নিয়ে কন্ড্রাইটিন কার্টিলেজ সুস্থ রাখে। যেসব এনজাইম কার্টিলেজে ভাঙ্গন ধরায় এটা তাতে বাধা দিতে পারে, এবং শরীর যাতে নতুন কার্টিলেজ তৈরি করতে পারে সেইজন্য এটা বিল্ডিং ব্লক তৈরি করে। প্রায়ই কন্ড্রাইটিনের সঙ্গে গ্লুকোসামিন একত্র করা হয়, এই মলিকিউল শরীরে স্বাভাবিকভাবে পাওয়া যায়, এই দুটি একসঙ্গে প্রোটোগ্লাইক্যান তৈরি করায় সাহায্য করে যা গ্রন্থিগুলিকে লুব্রিকেট এবং পরিপুষ্ট করে তোলে।

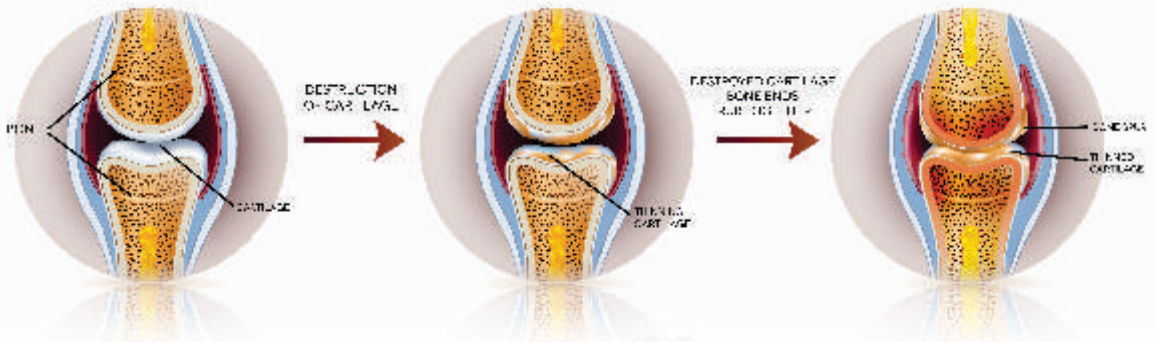
কন্ড্রাইটিন কার্টিলেজে ইলাস্টিসিটি আনে এবং মনে করা হয় যে এনজাইমজনিত কার্টিলেজের ধ্বংস প্রতিরোধ করে। গ্লুকোসামিন এবং কন্ড্রাইটিন যেহেতু একসঙ্গে মিলে কার্টিলেজ সুস্থ রাখা এবং সারিয়ে তোলা ছাড়াও আরো ক্ষতি হওয়ায় বাধা দিতে পারে তাই অস্টোআর্থরাইটিসে এইগুলি কার্যকর এবং উপকারী প্রমাণিত হয়েছে।

সক্রিয় উপাদানগুলির উপকারিতা

- নতুন কার্টিলেজ তৈরি করা এবং বর্তমান কার্টিলেজগুলি সুরক্ষিত করা এবং অক্ষয় রাখায় গ্লুকোসামিন সহায়ক হতে পারে
- এ কথা প্রমাণিত যে এটা সাইনোভিয়াল ফ্লুইড তৈরি করা এবং গ্রন্থি লুব্রিকেট করায় সাহায্য করে
- বেদনা এবং প্রদাহের উপশমে এটা সহায়ক হতে পারে

গ্লুকোসামিন হাইড্রোক্লোরাইড

বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে শরীরের গ্লুকোসামিন তৈরি করার ক্ষমতা কম হয়ে যেতে পারে এবং তার ফলে গ্রন্থির কার্টিলেজ জল ধরে রাখার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলে। কার্টিলেজে ভাঙ্গন ধরে এবং ধাক্কা সামলানোর ক্ষমতা ক্রমশ কম হতে থাকে, গ্রন্থি অনমনীয় হয়ে পড়ে। নিদানিক পরীক্ষায় দেখা গিয়েছে যে শরীরের প্রকৃতিদত্ত গ্লুকোসামিন উৎপাদনের পরিপূরক নেওয়া হলে ক্ষয়ে যাওয়া বা ক্ষতিগ্রস্ত কার্টিলেজ মেরামত করা এবং পুনরায় গড়ে তোলা সম্ভব। গ্রন্থির কার্টিলেজের অবস্থায় উন্নতি হলে বেদনাও কম হয় এবং নাড়াচাড়া করার ক্ষমতা বাড়তে থাকে।



ডোজ: প্রতিদিন দুবার আহারের পর 1 টা ট্যাবলেট

উপদেশ: এইসব পণ্য পুষ্টিসাধনের জন্য পরিপূরক, ওষুধ নয়। কোন রোগ নির্ণয়, চিকিৎসা বা উপশম করা এর অভিপ্রায় না। এইসব পণ্য ব্যবহারের আগে অনুগ্রহ করে আপনার ডাক্তার বা চিকিৎসা বিষয়ে উপদেষ্টার পরামর্শ নিয়ে নেন এবং আপনি যেসব ওষুধ সেবন করছেন সেসব বন্ধ করে দেবেন না।



ক্যালশিয়াম

ক্যালশিয়াম কি?

আপনার শরীরে যে খনিজ পদার্থ সবচেয়ে বেশি পরিমাণে পাওয়া যায় তা হল ক্যালশিয়াম। মজবুত দাঁত এবং হাড়ের বিকাশ এবং রক্ষণাবেক্ষণের জন্য এটা অপরিহার্য, শরীরের প্রায় 99% ক্যালশিয়াম পাওয়া যায়। অবশিষ্ট 1 শতাংশ ক্যালশিয়াম রক্তস্রোতে প্রবাহিত হয়ে বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ কাজ করে। এটা মাংসপেশী সংকোচনে সাহায্য করে এবং হাটের সংকোচন নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। নার্ভের স্পন্দন পাঠানোয় এবং রক্ত জমাট বাঁধায় এর গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা আছে। প্রসবের সময় জরায়ু সংকোচন প্রবৃত্ত করা এবং দুধ উৎপাদনে ক্যালশিয়াম সাহায্য করে। এছাড়া বিভিন্ন হরমোন নিঃসরণ এটা নিয়ন্ত্রণ করে এবং শরীর মধ্য বিভিন্ন এনজাইমের কাজে সাহায্য করে।

ক্যালশিয়াম নেওয়ার পরে ক্ষুদ্রান্ত্র তা শুষ্ক নেয় ও রক্তস্রোতের মাধ্যমে শেষে হাড়ে পৌঁছায়। ক্যালশিয়ামের অভাবে রিকট এবং রক্ত জমাট বাঁধার সমস্যা হতে পারে।

ভিটামিন D3 কি?

ভিটামিন D3 চর্বিবিশিষ্ট মিশে যেতে পারে এমন ভিটামিন যা খুব অল্প কয়েকটা খাবারে স্বাভাবিকভাবে পাওয়া যায়, অন্যভাবে যোগ করা হয় এবং সূর্য খাদ্যাভ্যাসের জন্য সম্পূর্ণরূপে পাওয়া যায়। এছাড়া যখন রোদের অতিবেগুনি রশ্মি ত্বক স্পর্শ করে ভিটামিন D সংশ্লেষণের সূত্রপাত করে তখন শরীরের ভিতর থেকে এটা তৈরি হয়।

ভিটামিন D3 রিকট, হাড়ের ক্ষয়, রক্তনির্ভরতার পর অস্টোপোরোসিস প্রতিরোধ করে এবং মাংসপেশীর দুর্বলতা থেকে সুরক্ষিত রাখে। যাদের অস্টোপোরোসিস, কার্টিকোস্টেরয়েড-জনিত অস্টোপোরোসিস এবং অস্টোম্যালোসিসের আশঙ্কা থাকে তাদের পড়ে গিয়ে হাড়গোর ভাঙা প্রতিরোধে এটা সহায়ক হয়। এছাড়া এই ভিটামিন হাইপোপারিথাইরিমিয়া, হাড়ের রোগ, সোরায়সিস, স্কোয়ামাস সেল ক্যান্সার, শ্বেতী রোগ এবং স্কলেরোডার্মা নিরাময়ে সহায়ক।

সক্রিয় উপাদানগুলির উপকারিতা

- ভিটামিন D3-র সঙ্গে ক্যালশিয়াম কার্বোনেট সুস্থ হাড় এবং দাঁত তৈরি করা এবং বজায় রাখায় সাহায্য করে
- এইগুলি সবসময়ে সুস্থতা এবং আয়ু বাড়ায়
- হাড়ের ঘনত্ব বাড়াতে এবং বয়স্ক পুরুষ এবং মহিলাদের ফ্র্যাকচারের আশঙ্কা কম করতে এই মিশ্রণ উপযোগী হতে পারে
- অস্টোপোরোসিসের চিকিৎসায় ক্যালশিয়াম কার্বোনেট এবং ভিটামিন D3 উপকারী হতে পারে

ডোজ: প্রাপ্তবয়স্ক-প্রতিদিন আহারের পর দুটি ট্যাবলেট

উপদেশ: এইসব পণ্য পুষ্টিসাধনের জন্য পরিপূরক, চিকিৎসা সংক্রান্ত ব্যবহারের উপযোগী না। কোন রোগ নির্ণয়, চিকিৎসা বা উপশম করা এইসব পণ্যের অভিপ্রায় না। এইসব পণ্য ব্যবহারের আগে অনুগ্রহ করে আপনার ডাক্তার বা চিকিৎসা বিষয়ে উপদেষ্টার পরামর্শ নিয়ে নেন এবং আপনি যেসব ওষুধ সেবন করছেন সেসব বন্ধ করে দেবেন না।



10 টি ক্যালশিয়াম-সমৃদ্ধ ফল

কমলালেবু এক অসাধারণ বিকল্প প্রতি সার্ভিংএ 43 mg পাওয়া যায়।	কিউই প্রতি 100 g সার্ভিংএ 34 mg। এক কাপে 60 mg থাকে!	শুকনো খুবানি 100 g সার্ভিংএ 5 mg ক্যালশিয়াম থাকে।	খেজুর সুস্বাদু খাদ্য! প্রত্যেকটা খেজুরে প্রায় 15 mg ক্যালশিয়াম থাকে।	শুকনো ডুমুর প্রতিটি ডুমুরে 13 mg।
বেউচিনি এক কাপে 348 mg ক্যালশিয়ামে ভরপুর।	প্রিকলি পিয়র্স এক বিচিত্র ফল প্রতিটি পিয়র্সে 58 mg ক্যালশিয়াম থাকে।	শুকনো আলুবোখারা কোলনের কাজে সাহায্য করা ছাড়াও, এক কাপ শুকনো আলুবোখারায় পাবেন 75 mg।	তুঁত পাওয়া কঠিন, তাই পেলে জমা করে রাখুন! 1 কাপে 55 mg ক্যালশিয়াম পাওয়া যায়।	কামকোয়াট সুস্বাদু কামকোয়াট ভিটামিন A এবং C-তে ভরপুর, এতে 12 mg পর্যন্ত ক্যালশিয়াম আছে।

সাধারণ মানুষকে প্রতি দিন 1000 mg থেকে
2000 mg ক্যালশিয়াম সেবনের পরামর্শ দেওয়া হয়

“WOMEN'S HEALTH”

আজকালকার জীবনশৈলীর কারণে মহিলাদের স্বাস্থ্যে প্রচুর চাপ পড়ে। মহিলাদের শক্তিসম্পন্ন করে তুলতে হলে তাদের স্বাস্থ্য সচেতন করে তোলা একান্ত জরুরী। মহিলাদের সুস্বাস্থ্য বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ কারণ একজন সুস্থ নারী গড়ে তুলতে পারেন সুস্থ সবল পরিবার। প্রায়ই তারা ঘরকন্নার কাজে এত ব্যস্ত থাকেন যে নিজেদের স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার সময় পান না। সুস্থ থাকার জন্য তারা যেসব স্বাস্থ্য সমস্যায় প্রভাবিত হতে পারেন সেসব বিষয়ে তাদের ওয়াকিবহাল থাকা এবং সেসব প্রতিরোধ করা বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ। যেহেতু মহিলাদের স্বাস্থ্য পরিচর্যার কর্তব্য তাই পরিবার এবং সমাজ সম্প্রদায় সুস্থ সবল রাখায় তাদের প্রধান ভূমিকা রয়েছে। তাই প্রধানত শিশু, বয়স্ক এবং অসুস্থদের প্রতিপালন এবং দেখাশোনা করেন এবং পরিবারের স্বাস্থ্যের খাদ্যাভ্যাসে তারা সবিশেষ প্রভাব ফেলতে পারেন। সুতরাং সবসময়ে সমাজের জন্য, সুস্থ খাদ্যাভ্যাস এবং পর্যাপ্ত পুষ্টিসাধনের মাধ্যমে তাদের স্বাস্থ্যের প্রতি যত্নবান হওয়া দরকার।

মেয়ে এবং মহিলারা সচরাচর যেসব স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত হন তার সঙ্গে জড়িত থাকে তাদের প্রজনন অঙ্গ, মাসিক স্রাবের সময় হরমোনে পরিবর্তন, গর্ভাবস্থা, সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ানো এবং রজেনিবৃত্তি, এবং হাড় ও গ্রন্থি সংক্রান্ত সমস্যা। অস্টোপোরোসিস প্রতিরোধ করার জন্য হাড় যথেষ্ট ঘন হওয়া প্রয়োজন। পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের, বিশেষত রজেনিবৃত্তির পর, অস্টোপোরোসিস হওয়ার বেশি আশঙ্কা থাকে। গর্ভধারণ ক্ষমতা এবং স্রাবের বিকাশের জন্য যথেষ্ট পরিমাণ ফলিক অ্যাসিড থাকা একান্ত জরুরী। মহিলাদের হিমোগ্লোবিনের স্তরের অভাব এবং রক্তাক্ততার অন্যতম কারণ আয়রনের অভাব। মেদহীন সুস্থ কোমর কার্ডিওভাস্কুলার রোগ বা অন্যান্য দীর্ঘকালীন রোগাশঙ্কা কম করতে পারে। ভবিষ্যতে দীর্ঘস্থায়ী রোগ প্রতিরোধ করার জন্য মহিলাদের অপরিহার্য পরিপোষক নেওয়াও বিশেষ দরকার।

ফলিক এবং আয়রন প্লাস

মহিলাদের মধ্যে যে প্রধান অপুষ্টি পাওয়া যায় তা হল আয়রন এবং ফলিক অ্যাসিডের অভাব। এই দুইয়ের অভাবে রক্তাক্ততা হয়, যার ফলে রক্তে লাল রক্তকণিকা (RBCs) বা হিমোগ্লোবিনের স্তর কম হয়ে যায়। আয়রন-ফলিক অ্যাসিড সাপ্লিমেন্ট দেওয়ার লক্ষ্য হল রক্তে আয়রনের স্বাভাবিক স্তর এবং হিমোগ্লোবিনের স্তর ফিরিয়ে আনা। খাবারে যথেষ্ট পরিমাণ আয়রন না নেওয়া হলে গর্ভাবস্থায় ও সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময়, আয়রনের প্রয়োজন বেড়ে যায়; কিশোরী এবং বয়স্ক মহিলারা আয়রন এবং ফলিক অ্যাসিডের সাপ্লিমেন্ট নিয়ে উপকৃত হতে পারেন।

সক্রিয় উপাদানগুলির উপকারিতা

আয়রন: লাল রক্ত কণিকা (RBCs) তৈরি করা এবং তার ফলে হিমোগ্লোবিনের স্তরে উন্নতি করার জন্য শরীরের এই জরুরী খনিজ পাওয়া বিশেষ প্রয়োজন।

ফলিক অ্যাসিড: সুস্থ কোষ বিশেষ করে RBCs গঠনের জন্য দরকার। গর্ভস্থ শিশুর জন্মগত ত্রুটি এড়িয়ে যাওয়ার জন্য সন্তানধারণের বয়সের মহিলাদের সাপ্লিমেন্ট বা খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে পর্যাপ্ত পরিমাণ ফলিক অ্যাসিড নেওয়া উচিত।

ভিটামিন C: পেট থেকে আয়রন শোষণে সাহায্য করে।

ভিটামিন B12: স্নায়ু কোষ সুস্থ রাখা এবং RBCs সংশ্লেষণে সাহায্য করে।

জিংক: রজেনিবৃত্তির সময় মহিলাদের অস্টোপোরোসিস প্রতিরোধে সহায়ক হতে পারে, রোগ প্রতিরোধ শক্তি বাড়াতেও সাহায্য করে।

সবসময়ে বৃদ্ধি এবং বিকাশে এই সংমিশ্রণের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা আছে।

ডোজ: প্রাপ্তবয়স্ক এবং 12 বছরের বেশি বয়সের ছেলেমেয়েদের জন্য প্রতিদিন একটা বা দুটো ক্যাপসুল।

খাদ্যাভ্যাসের পরামর্শ: খালি পেটে আয়রন ভালোভাবে শুষে নেওয়া যায় এবং এটা আহারের আগে নেওয়া উচিত।

সাবধানতা: গর্ভাবস্থায় বা তার পরে শুধু ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে আয়রন সাপ্লিমেন্ট নেওয়া উচিত।

উপদেশ: এইসব পণ্য পুষ্টিসাধনের জন্য পরিপূরক, ওষুধ নয়। কোন রোগ নির্ণয়, চিকিৎসা বা উপশম করা এর অভিপ্রায় না। এইসব পণ্য ব্যবহারের আগে অনুগ্রহ করে আপনার ডাক্তার বা চিকিৎসা বিষয়ে উপদেষ্টার পরামর্শ নিয়ে নেন এবং আপনি যেসব ওষুধ সেবন করছেন সেসব বন্ধ করে দেবেন না।



মহিলাদের স্বাস্থ্য বিচক্ষণতা

- যথেষ্ট ঘুমাবেন, দিনে প্রায় 7-8 ঘন্টা নিদ্রা ভীষণ জরুরী।
- ফল এবং শাক সজি, গোটা শস্য এবং চর্বি ছাড়া প্রোটিন দিয়ে প্রতিদিনকার খাদ্যতালিকা তৈরি করে নেন।
- সুস্থ খাদ্যাভ্যাস এবং নিয়মিত ব্যায়াম করে বিচক্ষণভাবে ওজন কম করবেন, খেয়ালখুশীমত ডায়েট দিয়ে না।
- আপনার যে ব্যক্তিগত, বুদ্ধিগত বা সৃজনশীল কাজগুলি প্রশান্তিদায়ক মনে হয় সময় নিয়ে সেসব করুন।
- আপনার যেসব অভ্যাস আপনার রোগ এবং অসুস্থতার আশঙ্কা বাড়িয়ে দেয় সেসব ব্যাপারে সচেতন হয়ে উঠুন।
- সপ্তাহের বেশির ভাগ দিন অন্তত 30 মিনিট যাবৎ জোরালো, হার্ট পাম্প করার মত ব্যায়াম করুন।
- আপনার বয়স এবং স্বাস্থ্য সমস্যা অনুসারে চেক-আপ এবং স্ক্রিনিং করানোর জন্য আপনার ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করে নিন।
- ডিপ্রেসনের ব্যাপারে সতর্ক থাকুন, মন মেজাজ ভালো না থাকলে সাহায্য চেয়ে নিন।
- আপনার শরীরের যেসব পরিবর্তনের কারণে ডাক্তার দেখানো দরকার সেসব ব্যাপারে সতর্ক হয়ে উঠুন।
- সূর্যের ক্ষতিকর আলো থেকে ত্বক সুরক্ষিত রাখুন।

ayusante™

Inspired by Ayurveda, Powered by Science

ভারতবর্ষে উদ্ভূত এবং ব্যাপকভাবে অনুশীলন করা চিকিৎসার সার্বিক প্রণালী আয়ুর্বেদ। সংস্কৃতে আয়ুর্বেদ শব্দটির অর্থ জীবনের বিজ্ঞান। আয়ু অর্থাৎ জীবন বা দৈনন্দিন জীবনধারা এবং বেদ মানে জ্ঞান। বিশ্বে এখনও বর্তমান অথচ প্রাচীনতম সাহিত্য বেদে প্রথম আয়ুর্বেদের উল্লেখ পাওয়া যায়। মানুষের আয়ুষ্কাল বৃদ্ধি এবং সুস্থতার অনুসন্ধানে মানবজাতির জন্য ভারতের অবদান - আয়ুর্বেদ বেশ কয়েক প্রজন্মব্যাপী ঋষি বৈদ্য এবং চিকিৎসকদের শত সহস্র বছরের চিকিৎসা পদ্ধতি এবং তত্ত্ব সাধনার ফল। আয়ুর্বেদ 5000 বছর পুরানো সুস্থ জীবনযাপন প্রণালী, পাশ্চাত্য জগত এ বিষয়ে আলোচনা আরম্ভ করার বহু যুগ আগে এর সূত্রপাত হয়েছে। আধুনিক জগত সুস্থতা নিয়ে যেসব আলোচনা করছে তার পথ হাজার হাজার বছর আগে আয়ুর্বেদাচার্যারা দেখিয়ে দিয়ে গিয়েছেন।

আয়ুর্বেদ এবং মানুষের অপার সম্ভাবনা

আয়ুর্বেদ ব্যক্তিবিশেষ এবং মহাজগতের আত্মিক বৈশিষ্ট্য, ব্যক্তিবিশেষ এবং মহাজাগতিক চৈতন্য, শক্তি এবং জড়বস্তুর মত অন্তর্নিহিত সম্পর্ক বিবেচনামূলক রেখে সার্বিকভাবে রোগ এবং সুস্থতা বিশ্লেষণ করে। আয়ুর্বেদ বিদ্যানুসারে প্রতিটি মানুষের সহজাতভাবে চারটি জৈবিক এবং আধ্যাত্মিক প্রবৃত্তি আছে - ধর্মীয়, আর্থিক, জন্ম দেওয়া এবং মৃত্তি আত্মদানের প্রবৃত্তি। এই প্রবৃত্তিগুলিকে পরিতৃপ্ত করতে পারলে সেটা সুসমঞ্জস স্বাস্থ্যের ভিত্তি তৈরি করে। আয়ুর্বেদের সাহায্যে সুস্থ মানুষ সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে পারে এবং অসুস্থ মানুষ সুস্থ হয়ে ওঠে। সব আরোগ্যকর পদ্ধতি প্রক্রিয়ার মূল এই অধিবিদ্যা -চিকিৎসাবিদ্যাধীন আরোগ্যকর জীববিজ্ঞান। মানুষকে সুস্থ, আনন্দিত রাখা এবং তার সৃজনশীল বিকাশে সাহায্য করার জন্য আয়ুর্বেদচর্চা প্রণালী তৈরি করা হয়েছে। আয়ুর্বেদের জ্ঞান আহরণ করতে পারলে যে কেউ নিজের রোগ নিরাময়ের প্রয়োজনীয় জ্ঞানলাভ করতে পারেন। শরীরের সব কর্মশক্তির সঠিক ভারসাম্য রেখে, শারীরিক অবক্ষয় এবং রোগের প্রক্রিয়া অনেকাংশে কম করা যায়। এই ধারণাটির মূলে আছে আয়ুর্বেদ বিজ্ঞান: প্রতিটি মানুষের স্ব-নিরাময় ক্ষমতা।

“সুস্বাস্থ্য অর্থাৎ শুধুই রোগের অনুপস্থিতি নয়, তার মানে সম্পূর্ণ শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক সুস্থতা।”

- স্বাস্থ্য সম্বন্ধে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংগঠনের ব্যাখ্যা (WHO)

ayusante

70 বছরের বেশি সময় যাবৎ সুস্থতার অনুশীলনের পর আহাত আয়ুর্বেদের জ্ঞান, যা কয়েক শত মানুষকে সুস্বাস্থ্য এবং কল্যাণের উপহার দিয়ে চলেছে।

নানা ধরনের মানুষের স্বাস্থ্যের প্রয়োজন পূরণ করার সহজ অথচ কার্যকর সমাধান আয়ুর্বেদে আছে, এই গভীর এবং দৃঢ় বিশ্বাসের ভিত্তিতে স্নানামধ্যম বৈদ্য কে.জি.কে. পানিকর, 70 বছর আগে, এক উদাত্ত অভিপ্রায় নিয়ে কেৱালা আয়ুর্বেদা লিমিটেডের সূত্রপাত করেন - আয়ুসান্তের পথপ্রদর্শন করছে এবং অনুপ্রেরণা দিচ্ছে এই কেৱালা আয়ুর্বেদা লিমিটেড। আয়ুর্বেদশাস্ত্রের বিবিধ গ্রন্থ বিষয়ে পুঙ্খানুপুঙ্খ অনুসন্ধানের পর, প্রাসঙ্গিকতা এবং উপযোগিতা অনুসারে পণ্যদ্রব্য তৈরি করার পর কেৱালা আয়ুর্বেদা হাসপাতাল এবং ক্লিনিকের একটি নেটওয়ার্ক গড়ে তুলেছে এবং এক সার্বিক স্বাস্থ্য পরিচর্যার সংগঠন হয়ে উঠেছে।

প্রতি বছর এইসব ক্লিনিক এবং হাসপাতালে 70,000-এর বেশি রোগীর চিকিৎসা করা হয় এবং স্বাস্থ্যে ভারসাম্যের অভাব পূরণের জন্য স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং সমাধানের জন্য এটা মহামূল্য রোগীতথ্যের ভান্ডার হয়ে উঠেছে। আজ, শত সহস্র বেশী মানুষের জীবনকে স্পর্শ করে ভেস্টিজ এই অপূর্ব (পুরাতনী এবং প্রথাগত) চিকিৎসা প্রণালীর অপার সম্ভাবনা উপলব্ধি করছে এবং বিশ্বব্যাপী সুস্থতা প্রসারের অভিলাষ পূরণ করা এবং আয়ুর্বেদকে বিশ্ব দরবারে প্রতিষ্ঠিত করার জন্য দীর্ঘস্থায়ী সমাধান দিতে আয়ুসান্তেকে কর্ণধার করতে আগ্রহী।

বিজ্ঞানের দ্বারা চালিত

সুস্থতার প্রাকৃতিক উপায় আয়ুর্বেদ। তবে আয়ুসান্তে আবিষ্কার করেছে যে আয়ুর্বেদকে যেসব চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হতে হচ্ছে তা অতিক্রম করার জন্য গ্রাহকের মানসিকতা বুঝে একটা কঠোর বৈজ্ঞানিক প্রণালী তৈরি করা প্রয়োজন।

আমরা আমাদের সমস্ত কর্মশক্তি এবং সংস্থান উৎসর্গ করে যে পণ্যগুলি তৈরি করেছি তার মূল বুনিয়ে হাল তিনটি

- কার্যকারিতা
- শুদ্ধতা
- নিরাপত্তা

বলা যায় বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যার মাধ্যমে প্রাচীন পান্ডিত্যের বৈধকরণ' আমাদের সাফল্যের মূলমন্ত্র।

এইসবের মাধ্যমে এটা সম্ভবপর হয়েছে

- অনবদ্যভাবে শাস্ত্র অধ্যয়ন এবং উপলব্ধি দ্বারা যাতে প্রাচীন জ্ঞান আধুনিক পরিপ্রেক্ষিতে প্রয়োগ করা যায়
- আয়ুর্বেদকে রৈখ্যতা দিতে তদন্তমূলক পদ্ধতির মাধ্যমে নিদানিক পরীক্ষা করা
- আয়ুর্বেদের কাঠামো বুঝে সুস্থতায় নিদানিক এবং ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা লাভ
- ডাগ ডিসকভারি প্রোগ্রামের অনুপ্রেরণায় প্রাকৃতিক দ্রব্যের সহাবস্থান প্রাচীন পান্ডিত্যের জৈবিক কার্যকারিতা এনেছে
- নিদানিক অধ্যয়নে যে তাত্ত্বিক কার্যকারিতার সন্ধান পাওয়া গিয়েছে তার ফলপ্রসূতা প্রতিপন্ন করতে অন্যতম বিশ্ববিদ্যালয় এবং আয়ুর্বেদিক মেডিক্যাল কলেজগুলির সঙ্গে কৌশলগত সহযোগিতা

যেহেতু আয়ুসান্তে কয়েকটি পথপ্রদর্শক সংস্থার সম্মিলিত শক্তিশালিত তাই আয়ুর্বেদের পণ্যদ্রব্যের যেসব চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হতে হয় সেসবের সহজেই সমাধান করতে পারে, এই সংস্থাগুলি হল:

- কাটা ফাইটোকেম (ইন্ডিয়া) প্রাইভেট লিমিটেড -বৈশিষ্ট্যসূচক প্রাকৃতিক উপাদানের চাষ, পৃথক এবং শোধন করায় এদের বিশেষ দক্ষতা আছে তাই আন্তর্জাতিক মানের স্বীকৃতিপ্রাপ্ত স্তরে সুস্থতাসূচক পণ্য উৎপাদনের কার্যকর এবং সুদক্ষ প্রণালী উদ্ভব করতে পেরেছে। ক্ষেত্র থেকে শুরু করে ফর্মুলা তৈরি করা পর্যন্ত উৎকর্ষতার এক সম্পূর্ণ শৃঙ্খলের মাধ্যমে কাটা ফাইটোকেম কাজ করে, যা বিভিন্ন আন্তর্জাতিক নিয়ন্ত্রক স্ট্যান্ডার্ড অনুসরণ করে
- রেনোভেল ডিসকভারিজ ইনকর্পোরেশন, USA এর নেতৃত্ব করছেন এক বিশিষ্ট আবিষ্কারক বৈজ্ঞানিক যৌবন কার্যকারিতা এবং নিরাপত্তার জন্য, সম্ভাবনাময় পেশার জৈবিক মডেলের প্রাক-নিদানিক মূল্যায়ন এবং ঔষধীশুণ্ণ আবিষ্কারে গুরুত্ব পূর্ণ জ্ঞানদক্ষতা আছে। যে মূল্যায়ন পদ্ধতি ব্যবহার করা হয় তা সারা বিশ্বব্যাপী বিভিন্ন ফার্মাসিউটিক্যাল কোম্পানি ব্যাপকভাবে ব্যবহার করে আসছে এবং তাই অত্যন্ত বিশ্বস্ত, এবং আয়ুসান্তের নিরাপদ ও ফলপ্রসূ পণ্য সরবরাহের প্রতিশ্রুতির জাজল্য প্রমাণ বলা যায়। রেনোভেল ডিসকভারিজ ইনকর্পোরেশন USA-র ক্যালিফোর্নিয়ায় স্থিত নিজস্ব কারখানা আছে, বায়ো-মেকানিস্ট এবং এইসব প্রাকৃতিক দ্রব্য ক্রিভাবে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে এবং সার্বিক কল্যাণসাধন করতে পারে সেসব বিষয়ে যথেষ্ট পান্ডিত্যপূর্ণ কয়েকজন বিদগ্ধ ব্যক্তি এই অত্যাধুনিক কারখানা পরিচালনা করছে



গ্লুকোহেল্থ

ডায়াবেটিস মেলিটাস এক সুপরিচিত এবং সবচেয়ে অসহায়কর বাধি বা স্ট্রোক, কিডনির অক্ষমতা ইত্যাদির মত আরো অনেক দীর্ঘস্থায়ী এবং জীবনসংশয়কর রোগের সূত্রপাতের কারণ হয়ে ওঠে। বিভিন্ন সংগঠন দ্বারা স্বাস্থ্য সমীক্ষা জানায় যে ভারত 'বিশ্বের ডায়াবেটিসের রাজধানী' হয়ে উঠেছে! এক অনুপম মালিকানাধীন ফর্মুলা গ্লুকো হেল্থ আছে *এক্সলিকা অফিসিনালিস*, *কুবুকুমা লংগা*, *সিনামোম জেল্যান্ডিয়াস*, *টেরোকোপাস মার্সুপিয়াম*, *টিনোস্কোয়া কর্ডিফোলিও*, *কেসারিয়া টোমেন্টোসা* এবং *ক্যামেলিয়া সাইনেসিস* যা হাইপারগ্লাইসেমিয়ায় সাহায্য এবং নিয়ন্ত্রণে রাখতে গ্লাইসেমিক সুস্থতা স্বাভাবিক রাখার জন্য এক সবসময়ে প্রাকৃতিক বিকল্প প্রদান করে। গ্লুকো হেল্থের ফাইটো-উপাদান খিদে নিয়ন্ত্রণ, রক্তের গ্লুকোজের স্তর কম করা, ইনসুলিনে বাধা দেওয়া এবং ইনসুলিন নিঃসরণ যথাসম্ভব বাড়ানোর জন্য সুবিধাযুক্ত। এইসব উপাদান নিয়ে বিস্তারিত গবেষণা করা হয়েছে এবং প্রমাণিত হয়েছে যে এইগুলি গ্লাইসেমিক স্বাস্থ্যের জন্য হ্যাঁড়া ও শরীরের জন্য বলবর্ধক যাতে হাইপারগ্লাইসেমিয়ার দীর্ঘস্থায়ী রোগ থেকে মুক্ত থাকার যায়। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের সঙ্গে গ্লুকো হেল্থ প্রাকৃতিক উপায়ে গ্লাইসেমিক স্বাস্থ্য স্বাভাবিক রাখার একটা সার্বিক বিকল্প দেয়।

সক্রিয় উপাদানগুলির উপকারিতা

- স্বাভাবিক গ্লাইসেমিক স্বাস্থ্যরক্ষা করায় শরীরকে সাহায্য করে
- রক্তের গ্লুকোজ স্তর নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে
- ইনসুলিন নিঃসরণ যথাসম্ভব বাড়িয়ে সাহায্য করে
- গ্লাইসেমিক স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে সহায়ক
- অক্সিডেশনজনিত চাপ কম করতে সাহায্য করে
- খিদে নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে

ডোজ: ডাক্তারের পরামর্শমত বা দিনে তিনবার দুটি ক্যাপসুল।

নির্দেশ: মধুমেহ (ডায়াবেটিস)-এ ব্যবহৃত

আয়ুর্বেদিক মালিকানাধীন ওষুধ

উপদেশ: এই পণ্য ব্যবহারের আগে আপনার ডাক্তার বা চিকিৎসা বিষয়ে উপদেষ্টার সঙ্গে পরামর্শ করে নেন এবং আপনিসেব ওষুধ সেবন করছেন সেসব বন্ধ করবেন না। গর্ভাবস্থায় বা তার পরে এইসব পণ্য ব্যবহারের আগে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে নেন।



প্রোকর্ড

সুস্থ জীবনের জন্য হার্ট সুস্থ থাকা একান্ত জরুরী। ধূমপান, অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, শারীরিক পরিশ্রমের অভাব, তামাক সেবন এবং অতিরিক্ত মদ্যপানের মত আচরণগত বিপদাশঙ্কর অবশ্যম্ভাবী পরিণাম হার্টের রোগ।

বিখ্যাত কার্ডিও-টনিক এবং কার্ডিও-প্রোটেক্টিভ উপাদানসমূহ টার্মিনালিয়া অর্জুনা, বালসামোডেন্ড্রন মুকুল, উইথানিয়া সর্মনিফেরা, অ্যালিয়াম স্যাটিভাম, স্যাকারাম অফিসিনারম-এর এক অনবদ্য শক্তিশালী ফর্মুলা প্রোকর্ড, যা যথাসম্ভব সেরা কার্ডিও-ভাস্কুলার সুস্থতা প্রদান করে। এই সব উপাদানের লিপিড নিয়ন্ত্রণের উপকারী প্রভাব নিয়ে বিস্তারিত গবেষণা করা হয়েছে যাতে দেখা গিয়েছে যে এইগুলি সেরাম কোলেস্টেরল, LDL, টাইগ্লিসেরাইড এবং HDL কোলেস্টেরল সমেত লিপিড স্তর স্বাভাবিক করায় সাহায্য করে এবং এইভাবে কার্ডিও-ভাস্কুলার সুস্থতার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের পাশাপাশি প্রোকর্ড নিয়ে কোলেস্টেরলের স্তর ঠিক রাখা যায় এবং প্রাকৃতিকভাবে সমগ্র কার্ডিও-ভাস্কুলার স্বাস্থ্যমতি হয়।

সক্রিয় উপাদানগুলির উপকারিতা

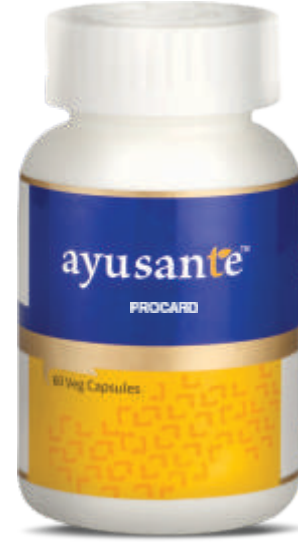
- লিপিড প্রোফাইল নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে
- HDL স্তর বাড়ায় এবং LDL স্তর আবার স্বাভাবিক করে
- টাইগ্লিসেরাইড স্তর আবার স্বাভাবিক করে
- অগ্নিডেশনজনিত চাপ কম করতে সাহায্য করে
- প্রাকৃতিক উপায়ে কার্ডিও-ভাস্কুলার সুস্থতা রক্ষায় সাহায্য করে।

ডোজ: ডাক্তারের পরামর্শমত বা দিনে দুবার একটা বা দুটো ক্যাপসুল।

নির্দেশ: হৃদরোগে ব্যবহৃত (হার্ট সংক্রান্ত সমস্যায় উপযোগী)

আয়ুর্বেদিক মালিকানাধীন ওষুধ

উপদেশ: এই পণ্য ব্যবহারের আগে আপনার ডাক্তার বা চিকিৎসা বিষয়ে উপদেষ্টার সঙ্গে পরামর্শ করে নেবেন এবং আপনি যেসব ওষুধ সেবন করছেন সেসব বন্ধ করবেন না। গর্ভাবস্থায় বা তার পরে এইসব পণ্য ব্যবহারের আগে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে নেন।



ভাইটাল কমপ্লেক্স

বায়ু দূষণ এবং জল দূষণ, ব্যায়ামের অভাব, সিন্থেটিক ফুড অ্যাডিটিভ ও প্রিসার্ভেটিভ মুক্ত অস্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, ধূমপান, মাত্রাধিক মদ্যপান এবং পরিবেশগত আক্রমণের ফলে চাপ অগ্নিডেশনজনিত চাপের কারণ হয়। শরীরে অতিরিক্ত ফ্রি র্যাডিক্যাল তৈরি হওয়া এর বৈশিষ্ট্য, যার ফলে ডায়বেটিস, ক্যান্সার, আর্থরাইটিস, কার্ডিওভাস্কুলার এবং স্নায়বিক রোগের মত ক্ষয়কর সমস্যার কারণ হয়ে ওঠে।

ভাইটাল কমপ্লেক্স এম্বেলিকা অফিসিনালিস, ভিটিস ভিনিফেরা, ক্যামেলিয়া সাইনেনসিস, ডকাস কারোটা, যথশভন্মা (দুস পুতি), টাগোটেস এরেন্ডা-র মত শক্তিশালী প্রাকৃতিক অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের সংমিশ্রণ যা রক্ষাকবচের মত কাজ করে অবক্ষয়কর রোগের বিরুদ্ধে প্রতিরক্ষা দেয় এবং স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের জন্য শক্তি, প্রাণশক্তি এবং তেজ প্রদান করে। অ্যান্টি অক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ ফাইটো-অ্যাক্সিডের শক্তিতে ভরপুর, এই সংমিশ্রণ অগ্নিডেশনজনিত চাপের মোকাবিলা করা, ক্লান্তি সামলাতে শরীরকে সাহায্য করে এবং শরীরের টিস্যুগুলির পুষ্টিসাধন করে। এতে যে উপকারী উপাদানগুলি আছে সেসব দৃষ্টি সংক্রান্ত কর্মক্ষমতা বাড়ায় এবং অগ্নিডেশনজনিত চাপের সময় কোষের কাঠামোগত এবং ক্রিয়ামূলক অক্ষততা রক্ষা করে। ক্ষয়কর রোগের বিরুদ্ধে কবচের কাজ করে এই ভাইটাল কমপ্লেক্স এবং শক্তি, তেজ এবং বলপ্রদান করে, সম্পূর্ণ প্রাকৃতিক উপায়ে।

সক্রিয় উপাদানগুলির উপকারিতা

- অগ্নিডেশনজনিত চাপ বশত ক্ষতি থেকে সুরক্ষিত রাখে
- শরীরের টিস্যুর পুষ্টিসাধনে সাহায্য করে
- কোষের পুনরুৎপাদন প্রণালী দ্রুত করে
- ক্লান্তি সামলায়
- ম্যাকুলার রং এবং দৃষ্টি সংক্রান্ত কর্মক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে
- বার্ধক্য প্রতিরোধক প্রভাব আছে

ডোজ: ডাক্তারের পরামর্শমত বা দিনে দুবার একটা ক্যাপসুল।

নির্দেশ: রসায়ন এবং পৌষ্টিক (সাধারণত সুস্থতার জন্য) স্বাস্থ্যবর্ধক টনিক

আয়ুর্বেদিক মালিকানাধীন ওষুধ

উপদেশ: এই পণ্য ব্যবহারের আগে আপনার ডাক্তার বা চিকিৎসা বিষয়ে উপদেষ্টার সঙ্গে পরামর্শ করে নেবেন এবং আপনি যেসব ওষুধ সেবন করছেন সেসব বন্ধ করবেন না। গর্ভাবস্থায় বা তার পরে এইসব পণ্য ব্যবহারের আগে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে নেন।

টক্সক্লীন

শরীরকে ভিতর থেকে পরিষ্কার করা, যাকে ডিটক্সিফিকেশনও বলা হয়, যথাসম্ভব সুস্থ থাকার জন্য একান্ত জরুরী। দূষিত বাতাস, জল এবং খাবার, বেশি চর্বি, কম পুষ্টির খাবার খাওয়া, ফ্রটিপূর্ণ জীবনশৈলী যেমন ব্যায়ামের অভাব, বেশি ওজন, ধূমপান ইত্যাদি কারণে সময়ের সঙ্গে আমাদের শরীরে বিষাক্ত পদার্থ জমা হতে থাকে। এইসবের ফলে আমাদের শরীর বিষাক্ত প্রভাবমুক্ত হওয়ার স্বাভাবিক ক্ষমতা হারিয়ে ফেলে, তাই স্বাস্থ্যের অবনতি হতে থাকে।

টক্সক্লীন এম্বেলিকা অফিসিনালিস, টার্মিনালিয়া বেলিরিকা, টার্মিনালিয়া চেবুলা, আজাদিরক্তা ইন্ডিকা, কুরকুমা লংগা, স্কেরতিয়া চিতরা, কাসিয়া আঙ্গুস্তিফোলিয়া, পিপার নিগ্রামে-র মত প্রাকৃতিক উপাদানে তৈরি এক অনবদ্য শক্তিশালী ফর্মুলা যা হজম নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে, কোষ্ঠ দূর করে, শরীর থেকে বিষাক্ত পদার্থ দূর করে সাহায্য করে, কোলন পরিষ্কার করে এবং রক্ত শোধন করে। জীবাণুনাশক অ্যালাজী প্রতিরোধক এবং রেচক গুণ বৈশিষ্ট্যের জন্য এইগুলি নিয়ে প্রচুর গবেষণা করা হয়েছে। যেহেতু কোলন পরিষ্কারে সহায়ক তাই এইগুলি আমাদের শরীর থেকে নানারকম বিষাক্ত পদার্থ দূর করতে সাহায্য করে। ডিটক্সিফিকেশন করায় লিভারের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা আছে। এই ফর্মুলায় যে ফাইটো-অ্যাক্সিড আছে তার হেপাটোপ্রোটেক্টিভ ক্ষমতা নিয়ে প্রচুর গবেষণা করা হয়েছে। ডিটক্সিফিকেশনে টক্সক্লীন সাহায্য করে এবং প্রাকৃতিক উপায়ে সার্বিক স্বাস্থ্যমতি করে।

সক্রিয় উপাদানগুলির উপকারিতা

- কোলনের স্বাভাবিক সুস্থতা বজায় রাখে
- হজম এবং বিপাকীয় ক্ষমতা নিয়ন্ত্রণ করে
- ব্রণ, গভীর এবং দীর্ঘদিনের ত্বক রোগ কম করে, ত্বক সুস্থ রাখে
- রক্ত শোধন করতে সাহায্য করে
- সামান্য কোষ্ঠ দূর করে

ডোজ: ডাক্তারের পরামর্শমত বা দিনে তিনবার একটা করে ক্যাপসুল।

নির্দেশ: রক্তশোধক (রক্ত বিশোধনে সাহায্য করে)

আয়ুর্বেদিক মালিকানাধীন ওষুধ

উপদেশ: এই পণ্য ব্যবহারের আগে আপনার ডাক্তার বা চিকিৎসা বিষয়ে উপদেষ্টার সঙ্গে পরামর্শ করে নেবেন এবং আপনি যেসব ওষুধ সেবন করছেন সেসব বন্ধ করবেন না। গর্ভাবস্থায় বা তার পরে এইসব পণ্য ব্যবহারের আগে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে নেন।



কিডনিহেল্প

দুটি বীনের আকারের অঙ্গকে কিডনি বলা হয়, যার এক একটা হাতের মুঠোর সমান। এইগুলি রক্তের গঠনবিদ্যাস সুস্থিত রাখে যার ফলে শরীর কাজ করতে পারে, তাই এই দুটি গুরুত্বপূর্ণ। আমাদের কিডনিদ্বয় রক্ত থেকে বর্জ্য পদার্থ এবং বাড়তি তরল ছেঁকে বার করে দেয় যা প্রস্রাবের রূপে বার হয়ে যায়। ভারতে সচরাচর যে কিডনি সংক্রান্ত রোগ দেখা যায় তাতে আছে কিডনিতে পাথর, মূত্রনালিতে সংক্রমণ (UTI) ইত্যাদি। সুস্থ থাকার জন্য কিডনি দুটিকে এই রোগগুলি থেকে সম্পূর্ণ সুরক্ষিত রাখা প্রয়োজন।

এম্বেলিকা অফিসিনালিস, ক্রাতেভা নুরভালা ট্রিবিউলাস ট্রেসেস্টিস, সার্মিফ্রাগা লিগুলাতা ওয়াল, টিনোম্বোরো কর্ডোফোলিয়া, ফিল্যান্থাস নিরুরি এবং শ্লেত পরপতির সংমিশ্রণের প্রস্তুতি কিডনিতে পাথরের সমস্যা মোকাবিলা করে। এই উপাদানগুলি বারংবার প্রস্রাব, মূত্রনালিতে সংক্রমণের মত উপসর্গমূলক সমস্যার উপশম করে এবং পাথর তৈরি করার জন্য দায়ী এনজাইমগুলিকে নিষ্ক্রিয় করে দেয়।

সক্রিয় উপাদানগুলির উপকারিতা

- যেসব এনজাইমের কারণে পাথর তৈরি হয় সেগুলি নিষ্ক্রিয় করে এবং কম করে দেয়
- মূত্রবর্ধকের কাজ করে, যাদের শরীরে তরল জমা হওয়ার প্রবণতা থাকে তাদের জন্য লাভদায়ক বিকল্প
- সারিয়ে তোলা প্রক্রিয়া এবং কিডনির রোগ প্রতিরোধ শক্তি বাড়ায়
- পাথর তৈরি হওয়ার বিভিন্ন পর্যায়ে বাধা দেয়, পাথুরে পদার্থ জমাট বাঁধা কম করে, সেসবের গঠন এবং গড়ন বদলে দেয়

ডোজ: ডাক্তারের পরামর্শমত বা দিনে তিনবার একটা করে ক্যাপসুল।

নির্দেশ: মূত্রনালি সংক্রান্ত রোগ এবং রিনাল ক্যালকুলাই-এর ব্যবহৃত

আয়ুর্বেদিক মালিকানাধীন ওষুধ

উপদেশ: এই পণ্য ব্যবহারের আগে আপনার ডাক্তার বা চিকিৎসা বিষয়ে উপদেষ্টার সঙ্গে পরামর্শ করে নেবেন এবং আপনি যেসব ওষুধ সেবন করছেন সেসব বন্ধ করবেন না। গর্ভাবস্থায় বা তার পরে এইসব পণ্য ব্যবহারের আগে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে নেন।

