

ادرک کے پانی سے صبح کا آغاز

<"xml encoding="UTF-8?">



ادرک کے پانی سے صبح کا آغاز آپ کو یہ فوائد دیتا ہے

صبح کے وقت نیند سے بیدار ہونے کے بعد چائے کافی پینا سب ہی کا معمول ہے تاکہ دن بھر کے کاموں کو مناسب انداز میں سرانجام دیا جائے۔

لیکن وزن میں کمی کے خواہشمند افراد چائے کافی کے بجائے ادرک سے بنے مشروب کو ترجیح دیں۔

ادرک نہ صرف کھانوں کو ذائقہ دیتی ہے بلکہ یہ انسانی جسم کیلئے بھی ہر طرح سے مفید ہے۔ ادرک کو مختلف بیماریوں کے خطرات کو کم کرنے کے لیے جڑی بوٹی کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

صبح سویرے نہار منہ ادرک کا قہوہ یا پانی انسانی جسم کو ضروری غذائی اجزاء اور وٹامنز جیسے وٹامن سی، کیلشیم، آئرن، کاپر، زنک، مینگنیز اور کرومیم کی وافر مقدار فراہم کرتا ہے۔

خالی پیٹ ادرک سے بنا یہ مشروب آپ کو یہ فوائد دے سکتا ہے۔

نظام ہاضمہ میں بہتری

ادرک کا قہوہ طاقتور ہونے کے سبب نظام ہاضمہ کیلئے انتہائی مفید ہے۔ یہ بدہضمی، سوزش اور متلی کو دور کرنے میں بھی مدد کرتا ہے۔

اس کے علاوہ ادرك كا پانى پينے سے جسم ميں خراب كوليسترول كے خاتمے يا اسے كم كرنے ميں مدد ملتي هے۔
يه دل كي بيماريوں كے خطرات كو دور كرنے ميں بهي كردار ادا كرتا هے۔

اينٲى سوزش خصوصيات

ادرك ميں موجود اينٲى انفليميٲري خصوصيات جوٲوں كے درد سے نجات دلانے ميں كردار ادا كرتي هيں۔

ادرك كا پانى گٲھيا كے مريضوں كے لئے بهت مفيد هے۔ اس كے علاوہ ادرك جراثيم اور نقصان ده بيكٲيريا سے لٲنے ميں بهي مدد كرتا هے جو سوزش كا سبب بن سكتے هيں۔

قوتِ مدافعت كو بٲھاتا هے

ادرك كا پانى انساني جسم كيلئے قدرتي مدافعتي بوسٲر كے طور پر كام كرتا هے۔ يه جسم كو انفيكشن سے لٲنے ميں تقويت ديتا هے۔

يه خون ميں شوگر كي سطح كو منظم كرنے كي صلاحيت كے لئے بهي مشهور هے۔

اينٲى آكسيٲنٲ سے بهرپور

ادرك كے پانى ميں موجود اينٲى آكسيٲنٲ انساني جسم كے سيلز كي صحت ميں مدد كرتے هيں۔ يه دائمي بيماريوں كے خطرات كو كم كرتا هے۔

وزن ميں كمى

ادرك ميٲابولزم كو بٲھاتے ہوئے وزن ميں كمى كو آسان بناتي هے۔ جب ميٲابولزم صحيح طريقے سے كام كرتا هے تو يه جسم كي كيلوريزكو جلانے ميں مدد كرتا هے جس سے جسم كي چربي تيزي سے پگھلتي هے۔