

Tips to prevent Blood Clots, High Blood Pressure & Cholesterol in body:



हल्दी के चमत्कारी गुण-

हल्दी में एंटी-ऑक्सीडेंट कर्कुमिन काफी मात्रा में पाया जाता है जो शरीर में बहते हुए खून में खून का थक्का (Blood Clot) नहीं बनने देता। ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल कम करता है। ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में इसकी एंटी-ऑक्सीडेंट प्रॉपर्टी काफी मददगार होती है। हल्दी के सेवन से शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम होता है और हाई ब्लड प्रेशर भी नियंत्रित रहता है।

- बैड कोलेस्ट्रॉल धमनियों में प्लाक के रूप जमा हो जाता है यह रक्त संचार में बाधा पहुंचाता है जिससे दिल का दौरा पड़ने की संभावना बढ़ जाती है।
- हाई ब्लड प्रेशर के कारण दिल की बीमारियां, हार्ट अटैक, स्ट्रोक और किडनी से संबंधित समस्याएं/बीमारियां होने का खतरा बढ़ जाता है।

➤ सर्दियों में हल्दी जैसी तमाम खुष्क चीजों के दुष्प्रभाव से बचने के लिये गाय के घी का सेवन अवश्य करें।

<https://jalandhar11.in/>