



WELCOME TO

MANMESH INDUSTRIES PVT. LTD.

www.manmeshind.com



INFORMATION ABOUT



FLAX-OIL SOFTGEL





क्योंकि इस मौसम में बीमारियों का खतरा ज्यादा रहता है. जरा सी लापरवाही सेहत को नुकसान पहुंचा सकती है. इस मौसम में अलसी के बीजों को डाइट में शामिल कर कई बीमारियों के खतरे से बच सकते हैं. अलसी के बीजों को सेहत के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है.

अलसी में ओमेगा-3 भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो रक्त प्रवाह को बेहतर कर, खन के जमने या थक्का बनने से रोकता है, जो हार्ट-अटैक का कारण बनता है। यह रक्त में मौजूद कोलेस्ट्रॉल को कम करने में भी सहायक है।
3 यह शरीर के अतिरिक्त वसा को भी कम करती है, जिसे आपका वजन कम होने में सहायता मिलती है।

इसका रंग भूरा, पीला या सुनहला होता है। इन बीजों से तेल निकाला जाता है, जिसे अलसी या तीसी का तेल Flax seeds oil भी कहा जाता है।

अलसी में औषधीय गुण पाए जाते हैं. अलसी के बीज में विटामिन बी-1, प्रोटीन, कॉपर, मैंगनीज, ओमेगा-3 एसिड, लिगनन समेत कई माइक्रो न्यूट्रिएंट भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं. ये पोषक तत्व शरीर के लिए बहुत जरूरी माने जाते हैं.....

Benefits Of Flax Seeds: रोजाना अलसी के बीज खाने के 9 गजब के फायदे!

1. डायबिटीज कंट्रोल करने में मददगार:

डायबिटीज रोगियों के लिए फायदेमंद है अलसी के बीज का सेवन. अलसी में ओमेगा फैटी एसिड और फाइबर की भरपूर मात्रा होती है जो डायबिटीज को कंट्रोल रखने में मदद कर सकते हैं.

2. हार्ट को हेल्दी रखने में मददगार:

अलसी के बीज में ओमेगा-3 फैटी एसिड पाया जाता है जो हार्ट को हेल्दी रखने का काम करता है. अलसी के सेवन से हार्ट बीट नॉर्मल रहती है. ये हार्ट को हेल्दी रखने से साथ-साथ कई बीमारियों से बचाने में भी मदद कर सकता है.

3. कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल करने में मददगार:

कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने के लिए अलसी के बीजों का सेवन करना काफी लाभदायक माना जाता है. अलसी में ओमेगा एसिड पाए जाते हैं जो कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रण में रखने का काम कर सकते हैं.

4. पाचन बेहतर रखने में मददगार:

अलसी के बीजों को पाचन के लिए काफी अच्छा माना जाता है. अलसी में पर्याप्त मात्रा में फाइबर होता है, जो पाचनशक्ति को बढ़ाकर कब्ज की समस्या को दूर करने में मदद कर सकता है.

5. त्वचा को स्वस्थ रखने में मददगार:

अलसी में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स और फाइटोकैमिकल्स, बढ़ती उम्र के लक्षणों को कम करती है, जिससे त्वचा पर पड़ने वाली झुर्रियों को कम किया जा सकता है.

6. मोटापा कम करने में मददगार:

वजन घटाने के लिए अलसी के बीजों को काफी फायदेमंद माना जाता है. अलसी के बीज खाने से वजन कंट्रोल में रहता है. इसके अलावा यह ब्लड में मौजूद शुगर लेवल को मेंटेन रखने का काम कर सकता है.

7. पीरियड्स गड़बड़ी में मददगार:

माना जाता है कि जो महिलाएं अलसी के बीज का सेवन करती हैं. उन्हें पीरियड्स में गड़बड़ी का सामना नहीं करना पड़ता है. अलसी के बीज का सेवन करने से हार्मोन असंतुलन में सुधार किया जा सकता है.

8. दांत दर्द में मददगार:

दांत दर्द की समस्या से पीड़ित लोगों के लिए भी अलसी का उपयोग लाभकारी साबित हो सकता है. इसमें दर्दनिवारक और सूजन को कम करने वाला गुण मौजूद होता है. अलसी का तेल मसूड़ों में सूजन और दांत में होने वाले दर्द को कम करने में मदद कर सकता है.

9. आर्थराइटिस की समस्या में मददगार:

अलसी में एंटीआर्थराइटिक (आर्थराइटिस को कम करने वाला) प्रभाव मौजूद होता है. आर्थराइटिस की समस्या से परेशान हैं तो अलसी का उपयोग आपके लिए लाभकारी साबित हो सकता है.



Taking flaxseed by mouth may help reduce body weight, body mass index (BMI), and waist size in adults who are overweight or obese. Taking at least 30 grams of flaxseed daily for at least 12 weeks seems to work best. Flaxseed mucilage may also help to reduce weight, although flaxseed lignan extract doesn't seem to help.

Flaxseed may also help lower cholesterol levels.

Early research also suggests that flaxseed might help lower high blood pressure, which plays a role in heart disease. Cholesterol levels. Several studies show that taking flaxseed daily can reduce total cholesterol and low-density lipoprotein (LDL, or "bad") cholesterol levels



Flaxseed is one of the world's oldest crops. One serving provides a good amount of protein, fiber, and omega 3 fatty acids. Research shows it may help lower the risk of some cancers help maintain a health weight, and reduce cholesterol and blood pressure.

3 Reasons To Love Flax Seed

1. Flaxseed contains both soluble and insoluble types of fiber.
2. It contains LIGANS, they help protect against cancer by interfering with the growth and spreading cells.
3. A serving of flaxseed contains about 1.8 grams of PLANT OMEGA 3s. These fatty acids inhibit tumors and their growth.



Flaxseed is rich in lignans, which are plant compounds that have been studied for their potent cancer-fighting properties. Interestingly, this seed boasts 75–800 times more lignans than other plant foods

Vitamins and minerals

Flax seeds are a good source of several vitamins and minerals:

Thiamine. This B vitamin is also known as vitamin B1. It's essential for normal metabolism and nerve function.

Copper. An essential mineral, copper is important for growth, development, and various bodily functions

Molybdenum. Flax seeds are rich in molybdenum. This essential trace mineral is abundant in seeds, grains, & legumes.

Magnesium. An important mineral that has many functions in your body, magnesium is occurs in high amounts in grains, seeds, nuts, and green leafy vegetables .

Phosphorus. This mineral is usually found in protein-rich foods and contributes to bone health and tissue maintenance.



MRP : 299
30 SOFTGEL

WE APPRECIATE
YOU GIVE US YOU'R TIME

Thank's
You

