

MANMESH INDUSTRIES PVT. LTD.



WELCOME

WE LOVE
OUR BODY
SO WE MUST
READ THIS



हड्डियों का इलाज

हड्डियों की समस्या महिलाओं में ज्यादा होती है उन्हें Bone health वाली डाइट ज्यादा लेनी चाहिए इसके अलावा नियमित रूप से योग करने से लाभ मिलता है.

BONE HEALTH TABLATE को हड्डियों में सेवन करने की सलाह दी जाती है।



उम्र के साथ-साथ इंसान की हड्डियां भी कमजोर होती जाती हैं। उनमें वो मजबूती नहीं रह जाती कि लोग हर काम बड़ी आसानी से कर लें। कुछ मामलों में तो हड्डियां बेहद ही कमजोर हो जाती हैं इसकी वजह से हड्डियों में फ्रैक्चर भी हो सकता है और कभी-कभी तो हड्डियां इतनी कमजोर हो जाती हैं कि गिरने की वजह से उनके टूटने का भी डर रहता है। ऐसा कूल्हों, कलाई और रीढ़ की हड्डी में ज्यादातर देखने को मिलता है, साथ ही अन्य पोषक तत्वों की कमी भी हड्डी में कमजोरी का कारण बन सकती है।

हड्डियों की सेहत का खयाल कैसे रखें

हड्डियों की सेहत का खयाल कम उम्र से रखेंगे, तो बढ़ती उम्र में हड्डी से संबंधित कई रोगों जैसे गठिया, बोन फ्रैक्चर आदि से बचाव हो सकता है. हड्डियों को मजबूत रखने के कई फायदे होते हैं, जैसे आपका बॉडी पोस्चर सही रहता है, आप सीधे खड़े हो पाते हैं, चल-फिर सकते हैं. आप घुटने लंबी उम्र में भी सही रहते हैं. जोड़ों में दर्द नहीं होता है. हड्डियों को मजबूत बनाए रखने के लिए सबसे जरूरी पोषक तत्व होता है Bone health tablet. ये बोन डेंसिटी और मजबूती के लिए बहुत जरूरी है, इसकी कमी होने से हड्डियां कम उम्र में ही कमजोर होने लगती हैं.

क्या आपको पता है कि हड्डियों की मजबूती, Bone Health को बनाए रखने के लिए कैल्शियम के अलावा भी कई आवश्यक मिनरल्स की जरूरत होती है. कई अन्य हेल्दी न्यूट्रिएंट्स स्वस्थ हड्डियों के लिए जरूरी होते हैं. ये मिनरल्स हड्डियों की घनत्वता को बुजुर्गावस्था में भी बनाए रखते हैं. जानें, कुछ ऐसे ही पोषक तत्वों के बारे में जो Bone Health में ही हड्डियों के लिए जरूरी होते हैं.



हड्डियों को बनाना है मजबूत तो करें ये उपाय मिलेंगे कमाल के फायदे

उम्र के साथ-साथ इंसान की हड्डियां कमजोर होती जाती हैं। उनमें वो मजबूती नहीं रह जाती कि लोग हर काम बड़ी आसानी से कर लें। कुछ मामलों में तो हड्डियां बेहद ही कमजोर हो जाती हैं। इस स्थिति को 'ऑस्टियोपोरोसिस' कहा जाता है। इसकी वजह से हड्डियों में फ्रैक्चर भी हो सकता है, कभी-कभी तो हड्डियां इतनी कमजोर हो जाती हैं कि गिरने की वजह से उनके टूटने का भी डर रहता है। ऑस्टियोपोरोसिस का कारण सही मात्रा में कैल्शियम न लेना हो सकता है। साथ ही अन्य पोषक तत्वों की कमी भी हड्डी में कमजोरी का कारण बन सकती है।

With age, Human bones also become weak. They do not have that strength that people can do everything very easily. the bones become very weak & this condition is called 'osteoporosis'. Due to this, fractures can also occur in the bones and sometimes the bones become so weak that there is a fear of breaking them due to a fall. This is mostly seen in the hips, wrists and spine.

BONES HEALTH BENEFITS

They protect our brain, heart, other organs from injury. Our bones also store minerals such as phosphorous, which help keep our bones strong, release them into the body when we need them for other uses. There are many things we can do to keep our bones healthy and strong....

As older adults, our bones get weaker over time. Kids with strong bones have a better avoiding bone weakness later in life.

It's important to build strong and healthy bones during childhood and adolescence, you can take steps during adulthood to protect bone health, too.



Bones Health

Bones Health themselves are rich in vitamin & nutrients, including and magnesium, phosphorous. brewing connective tissue into bone provides the body with natural compounds from the cartilage. Tissues and bones also contain collagen.....

Research suggests that a well-balanced diet important for bone health throughout life. Depending on age, it may help increase or preserve bone mass. Much of the research to date has focused and vitamin D play crucial roles in bone health, although other nutrients are also important.....



HOW CAN WE PROTECT

Our bones support us , They protect our brain, heart, and other organs from injury. Our bones also store minerals such as calcium and phosphorous, which help keep our bones strong, and release them into the body when we need them for other uses. There are many things we can do to keep our bones healthy and strong. Eating foods rich in calcium and vitamin D, getting plenty of exercise, and having good health habits help keep our bones healthy.. if we don't eat right and don't get enough of the right kinds of exercise, our bones can become weak and even break. Broken bones (called fractures) can be painful and sometimes need surgery to heal. They can also cause long-lasting health problems. But the good news is that it is never too late to take care of your bone

WELCOME TO MANMESH WORLD

Thank
you

