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 کوترجیح 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 پربھی 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۔

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

اس کے علاوہ ادرک کا پانی پینے سے جسم میں خراب کولیسٹرول کے خاتمے یا اسے کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ یہ دل کی بیماریوں کے خطرات کو دور کرنے میں بھی کردار ادا کرتا ہے۔

اینٹی سوزش خصوصیات

ادرک میں موجود اینٹی انفلیمیٹری خصوصیات جوڑوں کے درد سے نجات دلانے میں کردار ادا کرتی ہیں۔

ادرک کا پانی گٹھیا کے مریضوں کے لئے بہت مفید ہے۔ اس کے علاوہ ادرک جراثیم اور نقصان دہ بیکٹیریا سے لڑنے میں بھی مدد کرتا ہے جو سوزش کا سبب بن سکتے ہیں۔

قوتِ مدافعت کو بڑھاتا ہے

ادرک کا پانی انسانی جسم کیلئے قدرتی مدافعتی بوسٹر کے طور پر کام کرتا ہے۔ یہ جسم کو انفیکشن سے لڑنے میں تقویت دیتا ہے۔

یہ خون میں شوگر کی سطح کو منظم کرنے کی صلاحیت کے لئے بھی مشہور ہے۔

اینٹی آکسیڈنٹ سے بھرپور

ادرک کے پانی میں موجود اینٹی آکسیڈنٹ انسانی جسم کے سیلز کی صحت میں مدد کرتے ہیں۔ یہ دائمی بیماریوں کے خطرات کو کم کرتا ہے۔

وزن میں کمی

ادرک میٹابولزم کو بڑھاتے ہوئے وزن میں کمی کو آسان بناتی ہے۔ جب میٹابولزم صحیح طریقے سے کام کرتا ہے تو یہ جسم کی کیلوریزکو جلانے میں مدد کرتا ہے جس سے جسم کی چربی تیزی سے پگھلتی ہے۔