

अच्छी नींद से जागो और अच्छा महसूस करे

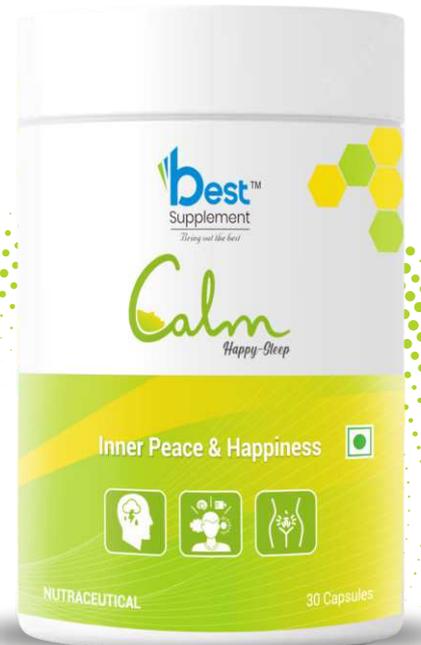
Calm
Happy-Sleep

आंतरिक शांति और खुशी

क्या आप जानते हैं कि नींद आपके संपूर्ण स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है? शोध ने साबित कर दिया है कि नींद और चिंता आपस में जुड़े हुए हैं। नींद की कमी चिंता को और खराब कर सकती है, जिससे अनिद्रा और चिंता से जुड़े एक नकारात्मक चक्र को बढ़ावा मिलता है। अच्छी नींद आपके मस्तिष्क के प्रदर्शन, मनोदशा और मोटापे, हृदय, अवसाद और यहां तक कि अस्थमा जैसे कई स्वास्थ्य लाभों में सुधार करती है। नियमित रूप से पर्याप्त गुणवत्ता वाली नींद न लेने से कई बीमारियों और विकारों का खतरा बढ़ जाता है। इनमें हृदय रोग और स्ट्रोक से लेकर मोटापा और मनोभ्रंश तक शामिल हैं।

टैगर एक्सट्रैक्ट या वेलेरियन (वेलेरियाना वालिची प्लांट) जैसी सामग्री के साथ सर्वश्रेष्ठ पूरक शांत, जो एक बालों वाली जड़ी बूटी है जो हिमालय और खासिया के क्षेत्रों में उगती है। टैगर जड़ें चिंता को कम करने और नींद में सुधार करने में मदद करती हैं क्योंकि यह केंद्रीय तंत्रिका तंत्र (सीएनएस) को उनके शामक और चिंताजनक गुणों के कारण आराम देती है। आयुर्वेद के अनुसार, तगर में वात संतुलन गुण होते हैं जो तंत्रिका तंत्र को शांत करते हैं। मेलाटोनिन एक अन्य घटक है जो शरीर में बना एक हार्मोन है जो रात और दिन के चक्र या नींद-जागने के चक्र को नियंत्रित करता है। कम मेलाटोनिन वाले लोगों को सोने में परेशानी होती है। यह एक हार्मोन है जो आपका शरीर स्वाभाविक रूप से पैदा करता है और आपके मस्तिष्क को संकेत देता है कि यह सोने का समय है।

मस्तिष्क के सामान्य विकास और तंत्रिका तंत्र और प्रतिरक्षा प्रणाली को स्वस्थ रखने के लिए विटामिन बी6 महत्वपूर्ण है। इसमें शक्तिशाली सूजन-रोधी गुण होते हैं और यह शरीर में कुछ एंजाइमों के काम करने के लिए आवश्यक है। केसर (क्रोकस सैटिवस फ्लॉवर) एक तेज सुगंध वाला मसाला है और विशिष्ट रंग एंटीऑक्सिडेंट के साथ-साथ कई स्वास्थ्य लाभों से भरपूर है। अध्ययनों से पता चलता है कि केसर मूड को बढ़ा सकता है, कामेच्छा बढ़ा सकता है और ऑक्सीडेटिव तनाव को कम कर सकता है।



शांत सुखी नींद काम के लाभ

- नींद में सुधार करता है
- जागने पर कोई हैंगओवर या घबराहट महसूस नहीं होती
- न्यूरोट्रांसमीटर के उत्पादन में मदद करता है
- सोने के प्राकृतिक पैटर्न बनाने में मदद करता है
- केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को आराम देता है
- रक्तचाप को प्रबंधित करता है
- वजन घटाने को बढ़ावा देता है
- मस्तिष्क स्वास्थ्य को बढ़ावा दे सकता है
- अल्जाइमर के खतरे को कम कर सकता है
- पीएमएस के इलाज में उपयोगी हो सकता है
- संज्ञानात्मक कार्य में मदद करता है
- चिंता और तनाव को कम करने में मदद करता है
- धीरे से आपके दिमाग को शांत करता है



काम के सामग्री

- ✓ टैगर निकालें
- ✓ मेलाटोनिन
- ✓ विटामिन बी6
- ✓ केसर

खुराक: 1 टैबलेट प्रति दिन या जैसा कि एक चिकित्सक द्वारा सलाह दी गई है

यह काम किस प्रकार करता है:

शरीर के समग्र स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त नींद। दैनिक तनाव, चिंता और यहां तक कि मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों के कारण नींद से वंचित हो सकते हैं। सबसे अच्छा पूरक शांत सो जाने के लिए पर्याप्त विश्राम बढ़ाता है। हमारा उत्पाद आपको गाबा के स्तर को बढ़ाने में मदद कर सकता है जो आपके शरीर में आराम पैदा करने के लिए जिम्मेदार है।

अस्वीकरण: इन बयानों का मूल्यांकन खाद्य एवं औषधि प्रशासन द्वारा नहीं किया गया है। यह उत्पाद किसी भी बीमारी का निदान, उपचार, इलाज या रोकथाम करने के लिए अभिप्रेत नहीं है।

