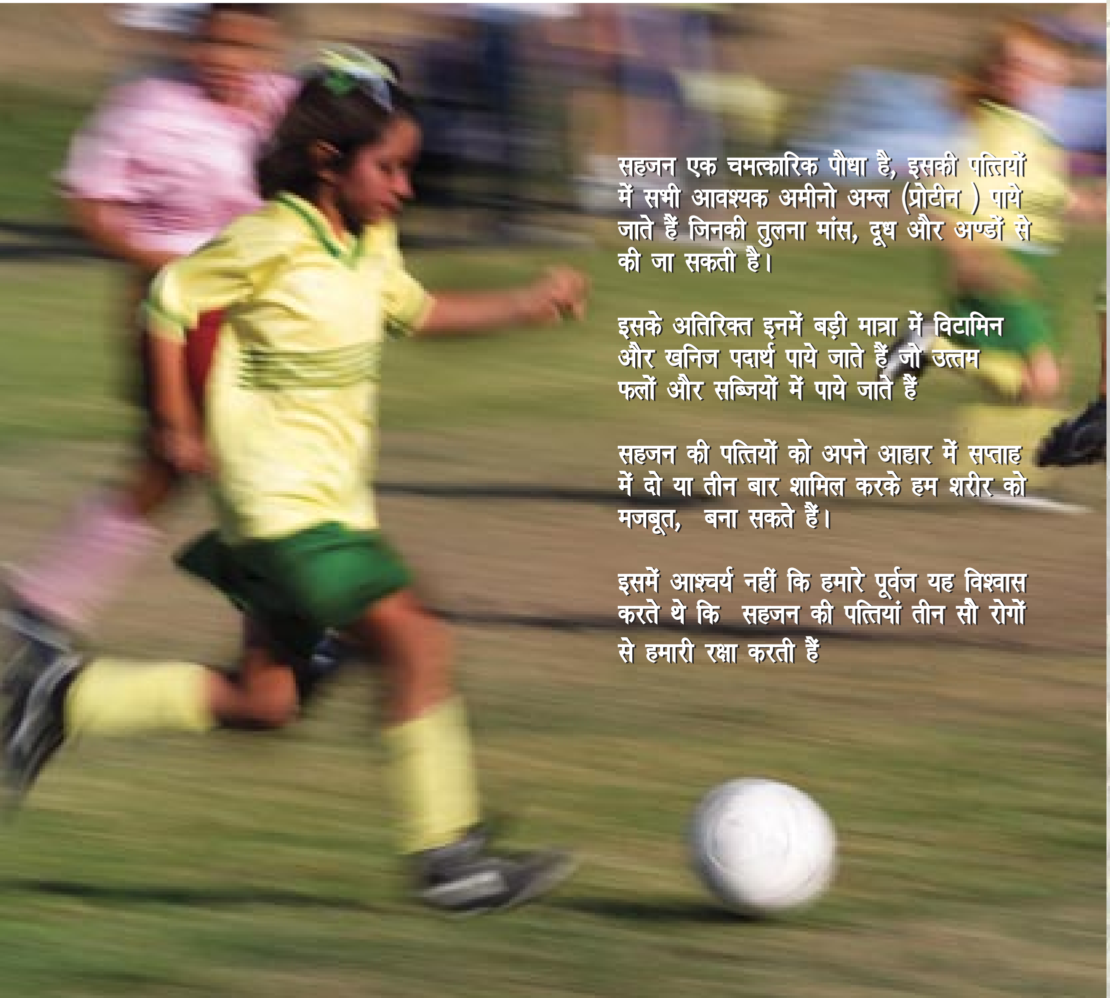
बहुत सारे विटामिन आपके द्वार पर



सहजन एक चमत्कारिक पौधा है, इसकी पत्तियों में सभी आवश्यक अमीनो अम्ल (प्रोटीन) पाये जाते हैं जिनकी तुलना मांस, दूध और अण्डों से की जा सकती है।

इसके अतिरिक्त इनमें बड़ी मात्रा में विटामिन और खनिज पदार्थ पाये जाते हैं जो उत्तम फलों और सब्जियों में पाये जाते हैं

सहजन की पत्तियों को अपने आहार में सप्ताह में दो या तीन बार शामिल करके हम शरीर को मजबूत, बना सकते हैं।

इसमें आश्चर्य नहीं कि हमारे पूर्वज यह विश्वास करते थे कि सहजन की पत्तियां तीन सौ रोगों से हमारी रक्षा करती हैं

उगाने में आसान

- बीजों व कलमों द्वारा
- किसी भी प्रकार की मिट्टी में उगा सकतें हैं।
- बहुत कम देख भाल की जरूरत
- बहुत कम पानी की जरूरत
- आठ महीनों में फल व पत्तियां तैयार
- पी0 के0 एम0 1 किस्म भारत में विकसित की गयी है। जिस पर कीड़े नहीं लगते।

उपयोग में आसान

- ताजी या सूखी पत्तियों को किसी भी भोजन में प्रयोग करें।
- पत्तियों को छाया में सुखा कर रख लें।

www.treesforlife.org

Trees for Life
3006 W. St. Louis,
Wichita, KS 67203-5129 USA
Phone: (316) 945-6929
Fax: (316) 945-0909
moringa@treesforlife.org

ट्रीज फॉर लाइफ - संस्था लोगों को सशक्त करती है - यह प्रदर्शित करके कि एक दूसरे की मदद करने से हम असाधारण शक्ति को प्राप्त कर सकते हैं, जिसका हमारे जीवन पर अमिट प्रभाव पड़ता है।

यह महत्वपूर्ण जानकारी आपको इस संस्था द्वारा उपलब्ध करवायी गयी है:

चमत्कारिक सहजन की पत्तियाँ

एक पुरानी कहावत है

सहजन की पत्तियां तीन सौ रोगों से बचाव करती हैं।

विज्ञान द्वारा यह सिद्ध हो रहा है कि सहजन की पत्तियां चमत्कारिक पोषण से परिपूर्ण है।

=

विटामिन सी संतरें से 7 गुना

विटामिन ए गाजर से 4 गुना

कैल्शियम दूध से 4 गुना

पोटैशियम केले से 3 गुना

प्रोटीन दही से 2 गुना

ग्राम से ग्राम पौन्टिक तत्वों की जानकारी की तुलना सी. गोपालन की पुस्तक भरतीय भोजन के पौन्टिक गुण से ली गयी है। अधिक जानवकारी के लिए सर्म्पक करें - wwww.treesforlife.org/moringa

विटामिन सी हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है और संक्रमित रोगों जैसे जुखाम व लू से हमारी रक्षा करता है।संतरे और नींबू विटामिन सी से परिपूर्ण है किन्तु सहजन की पत्तियों में यह इनसे अधिक होता है।

विटामिन ए आंखों त्वचा व दिल, के अन्य अनेको रोगों से बचाव करता है। गाजर में विटामिन ए बहुत होता है लेकिन सहजन की पत्तियों में यह इससे अधिक होता है।

कैल्शियम हड्डियों औार दांतों को मजबूती प्रदान करता है और ओस्टियोपोरिसीस को रोकने में मदद करता है, दूध में बहुत अधिक कैल्शियम होता है। किन्तु सहजन की पत्तियाँ उससे भी अधिक कैल्शियम से भरपूर है

दिमाग व शिराओं के विकास के लिए पोटैशियम अतिआवश्यक है, केला पोटैशियम का एक उत्तम श्रोत है लेकिन सहजन की पत्तियाँ उससे भी बेहतर हैं।

प्रोटीन जो कि अमीनों अम्ल से बना हुआ है हमारे शरीर को बनाने में महत्वपूर्ण योगदान देता है यह प्रायः मांस, अण्डो और दूध में पाया जाता है। आश्चर्यजनक रूप से यह सहजन की पत्तियों में बहुतायत में उपलब्ध है ।