

# MAHAGURU NONI

একটি সম্পূর্ণ স্বাস্থ্যকর পানীয়। এটি তৈরি হয়েছে মোরিন্ডা সাইট্রিফোলিয়া বা নোনি নামক একটি অতি উপকারী ফল থেকে। এছাড়াও এতে রয়েছে আরও কিছু প্রাকৃতিক উপকারী উপাদান।

প্রত্যেক 500 ml মহাগুরু নোনিতে নিম্নোক্ত উপাদান রয়েছে-

Morinda citrifolia (Noni)-90%,Garcinia cambogia-5%,No added sugar,Vitamin and Mineral. ইত্যাদি।

বিগত কয়েক দশক ধরে আমরা প্রায় সকলেই নোনির উপকারিতা প্রত্যক্ষ করেছি।মোরিন্ডা সাইট্রিফোলিয়া বা নোনি বরাবর একটি স্বাস্থ্যরক্ষাকারী ফল হিসেবে গন্য হয়ে এসেছে।

শরীরের অনেক জটিল রোগে নোনি দারুন কাজ দেয়। কি আছে সেই তালিকায়? ডায়াবেটিস কমানো থেকে হজম শক্তি বাড়ানো সর্দি কাশি কমাতে সহায়তা করে এছাড়াও নোনি আর্থ্রাইটিস ও আস্থমা রোগ দূর করে-হার্টের যে কোন রোগ দূরীকরণে দারুন কাজ দেয়।কোলেস্টরল কমাতে সাহায্য করে ও ত্বকের যত্ন নেয় এই মহাগুরু নোনি।পাশ্চাত্য দেশগুলিতে ডাক্তাররা তাদের রোগীদের ওষুধের সাথে এই নোনি ব্যবহার করবার উপদেশ দিয়ে থাকেন।চিকিৎসা জগতে নোনি হলো একটি প্রক্সেরোনিন নামক একটি উৎসেচকের এর উৎস, যেটি মানব দেহের নতুন কোষ গঠনে সাহায্য করে ও কোষে পুষ্টি জোগাতে সহায়তা করে। প্রমাণিত হয়েছে, নোনি তে অ্যাডাপ্টোজেন ধর্ম আছে, এছাড়াও আলকালাইন,অ্যান্টি অক্সিডেন্ট,এনালজেসিক ও অ্যান্টি অ্যালার্জি হিসেবেও নোনির অবদান অনস্বীকার্য।

(অ্যাডাপ্টোজেন- মানব দেহে এটি একটি অতি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান যা আমাদের শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখতে এবং শরীরের স্বাভাবিক ক্রিয়া-কলাপ সঞ্চালন করতে সহায়তা করে)।নোনি গ্লাইসেমিক ইনডেক্স (খাওয়ার পর সুগার লেভেল বেড়ে যাওয়ার প্রবণতা) কম। মহাগুরু নোনি শরীরের যথাযথ বিপাকক্রিয়া হবার ফলে কিন্তু শরীরের স্বাভাবিক ভাবে কাজ করতে পারে। আমাদের শরীরে সেই বিপাক ক্রিয়া সম্পাদন হওয়ার জন্য একটি অতি প্রয়োজনীয় গ্যাসীয় মলিকিউল বাইরে থেকে যোগান দিতে হয়। নাইট্রিক অক্সাইড হলো সেই গ্যাসীয় মলিকিউল। নোনি এই নাইট্রিক অক্সাইড যোগানে সহায়তা করে।

মহাগুরু নোনি কিভাবে আপনাকে সুস্থ রাখবে ?

## ১. হাড়ের সমস্যা

হাড়ের সমস্যার ক্ষেত্রে মহাগুরু নোনি খুব উপকারী। হাড়ের সমস্যায় ভুগছেন,গাঁটে গাঁটে ব্যথা,তাদের ক্ষেত্রে মহাগুরু নোনি খুব উপকারী।তারা যদি রোজ মহাগুরু নোনি খেতে পারেন,তাহলে খুব তাড়াতাড়ি ভালো ফল পাবেন।ব্যথা থেকে অনেকটাই মুক্তি পাবেন।আর্থ্রাইটিসের সমস্যায় ভোগা রুগীদের ক্ষেত্রে এই মহাগুরু নোনি কিন্তু আশীর্বাদ স্বরূপ।

## ২. ইউরিক অ্যাসিডের সমস্যা

অনেকের শরীরেই ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বেড়ে যায় যেটার কারণে নানান সমস্যা হয়।হাঁটুতে প্রচণ্ড ব্যথা থাকে। এছাড়াও আরও নানান সমস্যায় পড়তে হয়।এই বিরক্তিকর সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়া যে কতটা কঠিন যারা এই সমস্যায় ভুগছেন তারাই জানেন। সবসময় ওষুধ খেয়ে যেতে হয়।কিন্তু এই সমস্যা থেকে মুক্তি দিতে পারে মহাগুরু নোনি যেটা ইউরিক অ্যাসিডকে নিয়ন্ত্রণ করে।



### ৩. এনার্জি বাড়াবে মহাগুরু নোনি

এনার্জি কমে যাচ্ছে? যখন তখন ক্লান্তি অনুভব করছেন? তাহলে খান মহাগুরু নোনি ব্যাস,দেখবেন ক্লান্তি যেন কোথায় উধাও। কারণ এতে রয়েছে প্রচুর ভিটামিনস। শরীরের ক্লান্তি দূর করতে মহাগুরু নোনি কিন্তু দুর্দান্ত যেটা শারীরিক ও মানসিক দুই ধরনের ক্লান্তিই কমায়।এনার্জি লেবেল বাড়ায় ও শারীরিক বিভিন্ন ক্রিয়াগুলিকে উন্নত করতে সাহায্য করে,

### ৪. স্ক্যাল্ড (মাথার ত্বকের)ইরিটেশন?

যেকোনো ইরিটেশন যেমন চুলকানি, ফুসকুড়ি, এমনকি খুশকির মত সমস্যাও কমাতে সক্ষম এই মহাগুরু নোনি। কারণ এতে আছে অ্যান্টি-ফাঙ্গাল ও অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল যা স্ক্যাল্ডের এই ধরনের সমস্যার ক্ষেত্রে বেশ ভালো কাজ করে।তাই স্ক্যাল্ডকে ভালো রাখতে পান করুন মহাগুরু নোনি।

### ৫. ক্যান্সারের ক্ষেত্রে নোনি

বর্তমানে বিভিন্ন স্টাডি বলছে,ক্যান্সারের মত ভয়াবহ সমস্যার ক্ষেত্রেও ওষুধের মত কাজ করে নোনি।কারণ এতে আছে ক্যান্সার ফাইটিং নিউট্রিইয়েন্ট এবং টিউমার ফাইটিং উপাদান।বিশেষত ব্রেস্ট ক্যান্সারের ক্ষেত্রে এটা বেশ ভালো ফল দেখিয়েছে।

### ৬. বডি ইমিউনিটি বাড়ানোর জন্য নোনি ভূমিকা

বডির ইমিউন সিস্টেমকে উন্নত করতে খান মহাগুরু নোনি। প্রতিদিন যদি মহাগুরু নোনি খাওয়া যায়, তাহলে বিভিন্ন রোগ থেকে থাকবেন অনেক দূরে। কারণ এতে থাকা অ্যান্টি-ফাঙ্গাল, অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল ও অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি উপাদান। শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বহুগুণে বাড়িয়ে দেয়। শরীরকে যেকোনো রকম ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাসের আক্রমণ থেকে রক্ষা করে।তার ফলে শরীর থাকে সুস্থ। এবার নিশ্চয়ই বুঝতে পেরেছেন, সারাবছর সুস্থ থাকতে নোনি কতটা উপকারী।

### ৭. খুব স্ট্রেস লাইফ ? তাহলে মহাগুরু নোনি

উপযুক্তশরীরের অন্যান্য সমস্যা প্রতিরোধ করার সাথে সাথে,স্ট্রেস কমাতেও নোনি কিন্তু জাস্ট অসাধারণ কাজ করে।বিভিন্ন রিসার্চ থেকে এটা দেখা গেছে, নোনি মানসিক স্ট্রেস কমাতে বেশ সাহায্য করে।সঙ্গে মানসিক ভারসাম্যকে উন্নত করে।মানসিক স্বাস্থ্যকে ভালো রাখতে সাহায্য করে। অর্থাৎ শরীরের সাথে সাথে মনকেও ভালো রাখতে মহাগুরু নোনি ভূমিকা অনুশিকার্যও।

### ৮. সর্দি কাশিতে নোনি ভূমিকা

খুব ঠাণ্ডা লাগার ধাত?তাহলে মহাগুরু নোনি খান।আস্তে আস্তে এই সমস্যা থেকে বেরিয়ে আসতে পারবেন।কারণ এতে আছে অ্যান্টি-ভাইরাল উপাদান।তাই সর্দি,কাশি,জ্বর এসব সমস্যা থেকে অনেকটাই দূরে রাখতে সক্ষম মহাগুরু নোনি।

### ৯. হেলদি স্কিন জন্য মহাগুরু নোনি

এ তো গেল শারীরিক সমস্যা,এবার বলি স্কিনের কথা।আরে শরীরের সাথে সাথে স্কিনকেও তো হেলদি গ্লোয়িং রাখতে হবে নাকি ? ঠিক এই কাজটাই করে মহাগুরু নোনি।স্কিনকে ময়েশ্চারাইজড রাখে,হাইড্রেটেড রাখে।শুকিয়ে যেতে দেয় না।স্কিনের ময়েশ্চারকে হারিয়ে যেতে দেয় না।বিশেষত যাদের শুষ্ক ত্বক,তাদের ক্ষেত্রে মহাগুরু নোনি খুব ভালো কাজ করবে স্কিন ঠিক রাখতে।

### ১০.ত্বকের বয়সকে ধরে রাখবে নোনি

স্কিনকে ময়েশ্চারাইজড রাখার সাথে সাথে, মহাগুরু নোনি আরেকটা খুব ভালো গুণ হল অ্যান্টি-এজিং হিসাবে কাজ করে।স্কিনকে রাখে টানটান,সতেজ।কারণ এতে আছে ভিটামিন সি ও অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট।তাই ত্বকের বয়সকে ধরে রাখতে মহাগুরু নোনি খাওয়া শুরু করুন।

**বি.দ্র:-নোনি কিন্তু ঔষধ নয় বা এটি ঔষধ এর পরিপূরক নয়। সাধারণ ভাষায় এটি হলো একটি কোষের খাদ্য, যা শরীরকে ভেতর থেকে শক্তিশালী করে ও দেহের প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।**

### ব্যবহার প্রণালী:-

খাবারের 30 মিনিট আগে ১৫০ ml. জলে মিশিয়ে

১. প্রথম সপ্তাহ - ৫ ml করে দিনে ১ বার,

২. দ্বিতীয় সপ্তাহ - ১০ ml করে দিনে ১ বার।

৩. এরপর থেকে- ১৫ থেকে ২০ ml করে দিনে ১ বার।

খুব ভালো উপকার পাওয়ার জন্য প্রতিদিন পান করুন মহাগুরু নোনি।

