

अनार और आम (Pomegranate and Mango)

क्र. सं.	हिन्दी नाम	वैज्ञानिक नाम	औसत लम्बाई	पौधे का वर्णन	औषधि विवरण एवं विशेषताएं
1.	अनार	प्यूनिका ग्रानेटम	25-30 फीट	अनार को बेहद चमत्कारिक फल बताया गया है। केवल अनार फल ही नहीं बल्कि पूरा वृक्ष ही औषधीय गुणों से भरपूर होता है। अनार के सेवन से एक साथ कई तरह की बीमारियों से बचा जा सकता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट, फाइबर, फोलिक एसिड और विटामिन्स भरपूर मात्रा में होते हैं।	<ol style="list-style-type: none"> 1. अनार खाने या रोजाना एक गिलास जूस पीने से कमर की चर्बी को कम किया जा सकता है। साथ ही इसका सेवन वजन कम करता है। 2. अनार में ऐसे गुण है जो शरीर में कैंसर सेल्स को बढ़ने से रोकते हैं। 3. अनार खाने या इसका जूस पीने से रक्तस्त्राव ठीक रहता है, जिससे दिल के रोगों का खतरा कम होता है। अनार के रस का प्रतिदिन सेवन करने से मांसपेशियों, हड्डियों और जोड़ों के दर्द से राहत मिलती है। इसमें विटामिन, मिनरल और फोलिक एसिड पाया जाता है जो कि गर्भ में पल रहे शिशु और मां के लिए फायदेमंद है। 4. अनार खाने से शरीर में कोलस्ट्रॉल का लेवल नहीं बढ़ता। साथ ही इसका सेवन धमनियों में बलॉकेज की समस्या को दूर करता है।

क्र. सं.	हिन्दी नाम	वैज्ञानिक नाम	औसत लम्बाई	पौधे का वर्णन	औषधि विवरण एवं विशेषताएं
2.	आम	मैंगीफेरा इंडिका	30-90 फीट	<p>फलों का राजा आम स्वाद के साथ सेहत के मामले में भी धनी है। आकार के साथ प्रकारों में भी यह बाकी फलों की तुलना में अग्रणी है। इतना ही नहीं, आम के पत्ते पूजा और सजावट दोनों में प्रयोग होते हैं। स्वाद में कोई मुकाबला नहीं। वही इनमें कई औषधीय तत्व छिपे होते हैं।</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. आम जब थोड़ा कच्चा रहता है तो उसमें विटामिन-सी की मात्रा ज्यादा होती है। 2. आम में प्रचुर मात्रा में न्यूट्रासिटिकल होता है जो कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद कर सकता है। 3. इसमें लैक्सेटिव यानी पेट को साफ करने का गुण होता है। कब्ज की समस्या में लाभकारी है। 4. आम का सेवन आंखों को स्वस्थ रख सकता है क्योंकि इसमें विटामिन-ए होता है। 5. आम में मौजूद बायोएक्टिव घटक दिमाग को स्वस्थ रखता है। 6. गर्मी के दिनों में यह न सिर्फ शरीर को ताजगी देता है बल्कि हाइड्रेट भी करता है। 7. आम में विटामिन-बी 6 होता है। गुर्दे की पथरी से बचाव के लिए इसका सेवन लाभकारी होता है। 8. आम में हेपटोप्रोटेक्टिव गुण होते हैं, जिस कारण यह लिवर को स्वस्थ रखने में मदद करता है।