





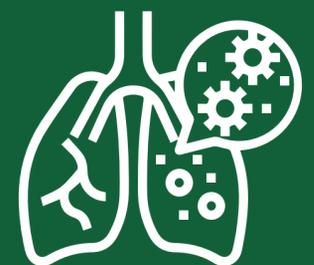
एंटीऑक्सिडेंट



तनाव में कमी



प्रतिरक्षा समर्थन



श्वसन स्वास्थ्य



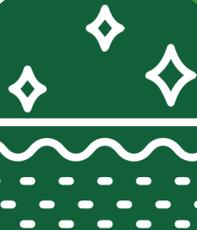
**पाचन स्वास्थ्य** - माना जाता है कि तुलसी पाचन में सहायता करती है और पाचन संबंधी परेशानी को कम करने में मदद करती है। इसमें कार्मिनेटिव गुण भी हो सकते हैं जो गैस और सूजन को कम करने में मदद करते हैं।



**हृदय स्वास्थ्य** - कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि तुलसी स्वस्थ रक्तचाप और लिपिड स्तर को बढ़ावा देकर हृदय स्वास्थ्य का समर्थन करने में मदद कर सकती है।



**रक्त शर्करा नियंत्रण** - यह सुझाव देने के लिए कुछ सबूत हैं कि तुलसी रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने और मधुमेह वाले व्यक्तियों की सहायता करने में मदद कर सकती है।



**त्वचा का स्वास्थ्य** - माना जाता है कि तुलसी की बूंदों या अर्क के सामयिक अनुप्रयोग से त्वचा के स्वास्थ्य के लिए लाभ होता है, जिसमें संभावित जीवाणुरोधी और विरोधी भड़काऊ प्रभाव शामिल हैं।

## श्याम तुलसी (बैंगनी या कृष्ण तुलसी):

इसमें एंथोसायनिन होता है, जो इसे बैंगनी रंग देता है।

इसमें एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण हो सकते हैं।

पारंपरिक रूप से आयुर्वेद में श्वसन स्वास्थ्य और प्रतिरक्षा प्रणाली का समर्थन करने के लिए उपयोग किया जाता है।

## शुक्ल तुलसी (श्वेत या राम तुलसी):

अक्सर सबसे पूजनीय किस्म मानी जाती है।

शुद्धता और पवित्रता को बढ़ावा देने वाला माना जाता है।

तनाव में कमी और प्रतिरक्षा समर्थन सहित अन्य तुलसी किस्मों के समान लाभ हो सकते हैं।

## राम तुलसी:

इसे अक्सर शुक्ल तुलसी का हल्का संस्करण कहा जाता है।

अन्य तुलसी किस्मों के समान लाभ हो सकते हैं, जिसमें संभावित एडाप्टोजेनिक प्रभाव और समग्र कल्याण के लिए समर्थन शामिल है।

## काली वन तुलसी:

यह जंगल में उगता है और अपनी तेज़ सुगंध के लिए जाना जाता है।

इसमें रोगाणुरोधी और सूजनरोधी गुण हो सकते हैं।

विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं के लिए पारंपरिक चिकित्सा में उपयोग किया जाता है।

## सफ़ेद (सफ़ेद) तुलसी:

कपूर तुलसी के नाम से भी जाना जाता है।

इसमें कपूर जैसे यौगिक होते हैं, जो इसकी विशिष्ट सुगंध में योगदान करते हैं।

इसका उपयोग इसके संभावित सुखदायक और सुगंधित गुणों के लिए किया जा सकता है।



जीएमपी प्रमाणित



कीटो अनुकूल



ग्लूटेन मुक्त



आयुष प्रमाणित



प्रीमियम गुणवत्ता



सुरक्षा के लिए लैब में परीक्षण

# इसका उपयोग कौन कर सकता है?



मधुमेह रोगी



बच्चे



शाकाहारी



कीटो आहार



वजन घटाने वाले



गर्भवति महिलाये

# इसका उपयोग कैसे करना है?

4-5 बूँदें पानी/चाय/दूध  
के साथ दिन में 2-3 बार नियमित रूप से लें  
या चिकित्सक के निर्देशानुसार उपयोग करें।

