

হিচাপে কাম কৰে। সৰ্দি, কাঁহ, ডিঙিৰ ইনফেকচন জ্বৰ তথা যক্ষ্মাৰ পৰা ৰক্ষা কৰে আৰু চুলিৰ বৃদ্ধিত সহায় কৰে।

#### কাৰকিউমিন (Curcumin) :

উৎস — ভাৰত, বাংলাদেশ, শ্ৰীলংকা, ম্যানমাৰ আদি দেশত পোৱা যায়।

উপকাৰিতা— কাৰকিউমিন কিডনিৰ সমস্যাৰ বাবে উপকাৰী। ই এণ্টিঅক্সিডেণ্ট আৰু অণ্টিবায়টিক হিচাপে কাম কৰে। ৰক্তনলী, পৌষ্টিকতত্ত্ব ভালে ৰাখে আৰু হাইপাৰ লিপিডেমিয়া, বাত তথা জ্বালা-যন্ত্ৰণা নিয়ন্ত্ৰণ কৰে। ইয়াৰ উপৰি কেঞ্চাৰ কোষ বৃদ্ধি ৰোধ কৰে।



#### মিল্ক থিসল (Milk Thistle) :

উৎস — ইউৰোপ আৰু উত্তৰ আমেৰিকাৰ বিভিন্ন দেশত পোৱা যায়।

উপকাৰিতা— ই যকৃত, পৌষ্টিকতত্ত্ব আৰু গল্লাডাৰৰ বাবে অতি উপকাৰী। ই পাচন সহায়ক, ডায়েবেটিচ নিয়ন্ত্ৰণ আৰু হেপাটাইটিচ ৰোধত সহায়ক। অতিৰিক্ত কেলচিয়াম থকা বাবে ত্বক আৰু হাড়ৰ সুস্থতা ঠিক ৰাখে।

#### জিমেনমা (Gymnema) :

উৎস — ভাৰত আৰু আফ্ৰিকাৰ বিভিন্ন অঞ্চলত পোৱা যায়।

উপকাৰিতা— ই ইনচুলিন উৎপাদনত সহায় কৰে তথা তেজৰ শৰ্কৰা নিয়ন্ত্ৰণত সহায়ক। ই কলেষ্টৰেল আৰু ট্ৰাই-গ্লিচাৰাইডৰ মাত্ৰা নিয়ন্ত্ৰণ কৰে। ক্ষতিকাৰক (LDL) কমায় আৰু উপকাৰী কলেষ্টৰেল (HDL) বঢ়ায়। লগতে শৰীৰৰ অতিৰিক্ত ফেট আৰু ওজন নিয়ন্ত্ৰণ কৰে।



#### নোনি (Noni) :

উৎস — প্ৰশান্ত মহাসাগৰীয় দ্বীপ, দক্ষিণ-পূব এছিয়া, অষ্ট্ৰেলিয়া আৰু ভাৰতত পোৱা যায়।

উপকাৰিতা— ইয়াত প্ৰচুৰ পৰিমাণে পটাছিয়াম, মেগনেছিয়াম, চডিয়াম, ক'পাৰ, জিংক,



5

#### মেঙ্গষ্টিন (Mangosteen) :

উৎস — এইবিধ ফল প্ৰধানকৈ দক্ষিণ-পূব এছিয়া, ইন্দোনেচিয়া, মালয়েছিয়া, ফিলিপাইণ্ড আৰু ফিলিপাইণ্ডত পোৱা যায়।

উপকাৰিতা— এইটো অতি পুষ্টিগুণসম্পন্ন, পেশী (Muscle) গঠন, ক্ষত নিৰাময় আৰু স্নায়ুৰ কাৰ্যক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে। প্ৰচুৰ পৰিমাণে Antioxident, ভিটামিন আৰু ফাইবাৰ থকা বাবে ই শৰীৰত ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে, তেজত চুগাৰৰ পৰিমাণ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে, পাচন-তন্ত্ৰ সুস্থ ৰাখে, মস্তিষ্ক সতেজ ৰাখে আৰু ত্বক (Skin)ৰ সমস্যা দূৰ কৰে। ইয়াত থকা জ্যানথোনস (ফাইটোনিউট্ৰিয়েণ্টচ) অতি উপকাৰী আৰু কেম্পাৰ কোষবোৰ বিনষ্ট কৰে। মেঙ্গষ্টিনে ক্ষতিকাৰক কলেষ্টৰেল (LDL) হ্ৰাস কৰে আৰু উপকাৰী কলেষ্টৰেল (HDL) বৃদ্ধিত সহায় কৰে।



#### মেকাৰট (Maca Root) :

উৎস — এই মেকাৰট মধ্য পেৰুৰ উচ্চ পাৰ্বত্য অঞ্চলত পোৱা যায়।

উপকাৰিতা— প্ৰজনন ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে আৰু পুৰুষৰ শুক্ৰানু তৈয়াৰত সহায় কৰে। মহিলাসকলৰ মেনোপজনি উপসৰ্গ দূৰ কৰে। মস্তিষ্কৰ স্থিতিশীলতা বৃদ্ধি কৰে আৰু মানসিক অস্থিৰতা দূৰ তথা স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি কৰে, প্ৰোষ্টেট গ্ৰাণ্ডৰ বৃদ্ধি ৰোধ কৰে আৰু শৰীৰৰ হৰ্মোনেল বেলেঞ্চ ঠিক কৰে।



#### এল্ডাৰ বেৰি (Elderberry) :

উৎস — উত্তৰ আমেৰিকা আৰু ইউৰোপৰ বিভিন্ন দেশত পোৱা যায়।

উপকাৰিতা— ই বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ এণ্টিঅক্সিডেণ্টেৰে পৰিপূৰ্ণ। ফলত শৰীৰত ৰোগ প্ৰতিৰোধ (Immunity) ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে। ই শৰীৰৰ অপ্ৰত্যাশিত ফেট (Fat) হ্ৰাস কৰে আৰু ওজন কমাত সহায় কৰে। ঋতু পৰিৱৰ্তনৰ সময়ত হোৱা জ্বৰ, কাহ, এলাৰ্জিৰ বাবে অতি উপকাৰী।



#### চাইবেৰিয়ান জিনচেং (Siberian Gingseng) :

উৎস — এই জিনচেং প্ৰধানত ৰাছিয়াত পোৱা যায়।

2

আয়ৰণ, কেলছিয়াম, ফচফৰাচ, চেলেনিয়াম, ভিটামিন আদি আছে। যি আমাৰ শৰীৰ সুস্থ আৰু ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিত অত্যন্ত প্ৰয়োজনীয়। কেঞ্চাৰ প্ৰতিৰোধ আৰু গেষ্ট্ৰিক আলচাৰৰ বাবে উপকাৰী। ধূমপান কৰাৰ ফলত ক্ষতিগ্ৰস্ত কোষবিলাক সুস্থ ৰাখে। গাঁঠি বিষ, ডিপ্ৰেচন আৰু অপ্ৰত্যাশিত মেদ কমোৱাত সহায়ক।

#### অৰ্জুন (Arjun) :

উৎস — ভাৰত, বাংলাদেশ, শ্ৰীলংকা, পাকিস্তান আদি দেশত পোৱা যায়।

উপকাৰিতা— এই গছ ঔষধি গছবিলাকৰ মাজৰ অন্যতম। ই উচ্চ ৰক্তচাপ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে। ট্ৰাইগ্লিচাৰাইডৰ মাত্ৰা কমায়। কলেষ্টৰেল হ্ৰাস কৰে। চুলিৰ শক্তি বৃদ্ধি কৰে। অতিৰিক্ত মেদ (Fats) কমোৱাত সহায় কৰে। ত্বকৰ (Skin) সমস্যা সমাধান কৰে। প্ৰস্ৰাৱৰ সমস্যা দূৰ কৰে।



#### পুনৰ্ণভা (Punarnave) :

উৎস — পুনৰ্ণভা ভাৰতৰ দক্ষিণ আৰু পশ্চিম প্ৰান্তত পোৱা যায়।

উপকাৰিতা— ই অত্যন্ত উপকাৰী যি ডায়েবেটিচ নিয়ন্ত্ৰণ কৰাত সহায় কৰে। ই শৰীৰত থকা গ্লুকোজৰ মাত্ৰা নিয়ন্ত্ৰণ কৰে। ই প্লাজমা, ইনচুলিনৰ মাত্ৰা বঢ়োৱাত সহায় কৰে। অনিদ্ৰাৰোগত পুনৰ্ণভাৰ ব্যৱহাৰ অত্যন্ত লাভদায়ক। শীৰষক ডিটক্সিফাই কৰে আৰু কোষবিলাকত পুষ্টি দান কৰে আৰু শৰীৰক পুনৰুজ্জীৱিত কৰি তোলে।



4, K.N. Chatterjee Street  
2nd Floor, Bally, Howrah-711201  
Website : debcare.co.in



DEBCARE MARKETING LLP  
9051627049

Name : .....

Mobile : .....

6

উপকাৰিতা— ই ভাইৰেল ইনফেকচনৰ পৰা ৰক্ষা কৰে, ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে, পুৰুষত্ব বৃদ্ধি (Erectile Dysfunction) আৰু ডায়েবেটিছ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে। প্লাজমা লেবেল বৃদ্ধি কৰে আৰু টেষ্টেষ্টেৰণ, ফলিকল ষ্টিমুলেটিং হৰমন (FSH) আৰু লিউটাইজিং হৰমন (LH) নিয়ন্ত্ৰণ কৰে।



#### ৰাস্প বেৰি (Raspberry) :

উৎস — উত্তৰ ইউৰোপ, ইউনাইটেড ষ্টেট, কানাডা আৰু পূব এছিয়াৰ দেশবিলাকত প্ৰাপ্য।  
উপকাৰিতা— ইয়াত অত্যাধিক পৰিমাণে পটাছিয়াম থাকে। ফলত হৃদপিণ্ড সুস্থ থাকে, ৰক্তচাপ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে। ইয়াত Omega-3 ফেটি এচিড থকাৰ বাবে হৃদযন্ত্ৰণত ৰোগৰ পৰা ৰক্ষা কৰে আৰু অধিক পৰিমাণে মেঙ্গানিজ, ফাইবাৰ থকাৰ ফলত ষ্ট্ৰক, হৃদৰোগ নিয়ন্ত্ৰণ, হাড়ৰ শক্তি বৃদ্ধি, ত্বকৰ সৌন্দৰ্য বৃদ্ধি, তেজত চুগাৰৰ পৰিমাণ হ্ৰাস কৰা, সূৰ্যৰ আল্ট্ৰাভায়লেট ৰশ্মিৰ পৰা ৰক্ষা পোৱা, কেঞ্চাৰ প্ৰতিৰোধ, এলজাইমাৰ ডিজিজ, বাত, গাউট ইত্যাদিৰ বাবে সুফলদায়ক।



#### ব্লেক কাৰেণ্ট (Black Currant) :

উৎস — উত্তৰ আৰু মধ্য ইউৰোপৰ দেশ তথা এছিয়া মহাদেশৰ উত্তৰাংশৰ দেশবিলাকত পোৱা যায়।



উপকাৰিতা— ইয়াত প্ৰচুৰ পৰিমাণে গামা লিনোলিক এচিড (GLA) আৰু আনথোসায়নি থকাত গাঁঠিৰ বিষ, মাংশপেশী বিষ, জৰ্ঠৰতা আৰু হাড় বিকল হোৱাৰ পৰা ৰক্ষা কৰে। প্ৰচুৰ পৰিমাণে ভিটামিন আৰু এণ্টিঅক্সিডেণ্ট থকাৰ বাবে ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে। পাচন-তন্ত্ৰ, লিভাৰ আৰু কিডনীৰ বাবে অতি উপকাৰী।

#### চৌৰ চেৰি (Sour Cherry) :

উৎস — ইউৰোপৰ বিভিন্ন দেশত তথা এছিয়াৰ দক্ষিণ-পশ্চিমাংশত প্ৰাপ্য।



উপকাৰিতা— ই ৰক্তচাপ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে, ডিহাইড্ৰেচনৰ পৰা ৰক্ষা কৰে, স্নায়ু সক্ৰিয় ৰাখে, হজমশক্তি বৃদ্ধি কৰে,

3



### মন দি পঢ়কচোন

বৰ্তমান বিশ্বত প্ৰতিজন ব্যক্তি বিভিন্ন ৰোগৰ চিকাৰ হৈছে, সেইটো Immunity Systemৰ দুৰ্বলতা আৰু শৰীৰত দৈনন্দিন জীৱনৰ খাদ্যাভাসৰ কাৰণে, প্ৰতিনিয়ত বিপুল পৰিমাণ বিষৰ বোজা। আমি জন্মৰ পৰাই তিনিটা বস্তু গ্ৰহণ কৰি আহিছোঁ। পানী, বায়ু আৰু খাদ্য। আজিৰ দিনত Filter কৰা পানী ইমানেই জীৱাণুনাশক যে তাত কোনো মিনাৰেল নাথাকে। চহৰত যান-বাহন, কল-কাৰখানা আদি বিভিন্ন কাৰণত প্ৰদূষণ, কৃষিকাৰ্যত ইমানেই ৰাসায়নিক সাৰ আৰু কীটনাশক প্ৰয়োগ কৰা হয় যে তাৰ প্ৰভাৱত বায়ুমণ্ডল দূষিত হয়। ফলত আমাৰ শ্বাসন-তন্ত্ৰ (Respiratory System) দুৰ্বল হয় আৰু তেজ দূষিত হয়। এবাৰ ভাবি চাওঁকচোন, আমি যি খাদ্য গ্ৰহণ কৰোঁ সকলোবোৰ ৰাসায়নিক আৰু কীটনাশক দ্ৰব্য প্ৰয়োগ কৰি কৰা হয়, ফলত শৰীৰত কোষে কোষে বিষ জমা হৈ আৰু পিছত ডায়েবেটিছ, ৰক্তচাপ বৃদ্ধি, কেম্পাৰ, লিভাৰ, থাইৰয়েড, কিডনি, আৰ্থাৰাইটিছ, পাইলচ, প্ৰষ্টেট জাতীয় বেমাৰৰ সৃষ্টি হয়। চাওঁ এতিয়া আমি কেনেকৈ মুক্তি পাব পাৰোঁ।

ইয়াৰ একমাত্ৰ সমাধান হৈছে— **DEPURGO**, ই মুঠ ষোল্লবিধ বিশ্ববিখ্যাত বনৌষধিৰ এক ইউনিক পদ্ধতিৰ দ্বাৰা তৈয়াৰ কৰা এবিধ কেপচুল। বনৌষধি সমূহৰ গুণৰ বিষয়ে তলত উল্লেখ কৰা হ'ল—

1

শৰীৰত PH বেলেঞ্চ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে, বাত বিষ আৰু ইউৰিক এচিড হ্ৰাস কৰে। নিদ্ৰাত সহায়ক আৰু কেঞ্চাৰ বৃদ্ধি ৰোধ কৰে।

#### গন'ডাৰ্মা লুচিডাম (Ganoderma Lucidum) :

উৎস — ইউৰোপ, আমেৰিকা আৰু চীন দেশত পোৱা যায়।

উপকাৰিতা— ই বংগ্ৰাইটিচ আৰু হেপাটাইটিচৰ বাবে অতি উপকাৰী। ই লিভাৰ, কিডনী, হাওঁফাওঁ সুস্থ ৰাখে আৰু ব্লাড চুগাৰ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে। ই কেঞ্চাৰ কোষ সংযোজন আৰু কোষ মাইগ্ৰেচন দমন কৰাৰ লগতে বেয়া ৰেডি়েচনৰ পৰা ৰক্ষা কৰে। ইয়াক শৰীৰৰ Natural Scanner বোলা হয়।



#### শিগৰ (Sigru) :

উৎস — ভাৰতৰ বিভিন্ন অঞ্চল তথা পাকিস্তান, বাংলাদেশ আৰু আফ্ৰিকাত পোৱা যায়।

উপকাৰিতা— বৈদিক যুগত আয়ুৰ্বেদ শাস্ত্ৰত শিগৰৰ উপকাৰিতা সম্পৰ্কে উল্লেখ কৰা আছে। ৰক্তশূন্যতা, ৰক্তচাপ নিয়ন্ত্ৰণ, পুৰুষৰ শুক্ৰানুৰ বৃদ্ধি কৰে। আৰ্মাৰাইটিচ, গাঁঠিৰ বিষ, বাত-বিষ, কোষ্ঠকাঠিন্যতা দূৰ কৰে। ইয়াত প্ৰচুৰ পৰিমাণে কেলচিয়াম আৰু মেগনেচিয়াম থকাৰ বাবে দাঁত আৰু হাড় ভালে থাকে। ই দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি, শ্বাসন, হজম কৰাত সহায় কৰে। ই এণ্টিবায়টিক, এণ্টিবেক্টেৰিয়েল আৰু এণ্টিইনফ্লামেটোৰী হিচাপ কাম কৰে। শৰীৰক টকচিন মুক্ত কৰে, ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে।



#### আমলখি (Amla) :

উৎস — ভাৰত, শ্ৰীলংকা, বাংলাদেশ, ম্যানমাৰ আৰু চীন দেশত উপলব্ধ।

উপকাৰিতা— ইয়াত প্ৰচুৰ পৰিমাণে ভিটামিন 'চি' ফেনোলস ডায়েটৰি ফাইবাৰ আৰু এণ্টিঅক্সিডেণ্ট থকাত যকৃত, হৃদপিণ্ড, মস্তিষ্ক আৰু হাওঁফাওঁৰ কাৰ্যক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে। তেজৰ শৰ্কৰাৰ পৰিমাণ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে, জ্বালা-যন্ত্ৰণা, তেজৰ লিপিড আৰু নাইপ্ৰোটিনৰ মাত্ৰা নিয়ন্ত্ৰণ, জীৱাণু নাশ, যকৃতৰ সুস্থতা বজায় ৰাখে। আমলখিয়ে এণ্টিঅক্সিডেণ্ট আৰু এণ্টিবায়টিক



4

