

रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए 3 आयुर्वेदिक उपाय



सुबह 10 ग्राम (एक चम्मच)
चवनप्राश का सेवन करें
(मधुमेह रोगियों के लिए शुगर फ्री
चवनप्राश)



गोल्डन मिल्क -150
मिलीलीटर गर्म दूध में,
आधा चम्मच हल्दी
पाउडर मिलाकर पिए
(दिन में एक या दो बार)



तुलसी दालचीनी
कालीमिर्च, अदरक
आदि से बना काढ़ा या
हर्बल टी पियें
(दिन में एक या दो बार)