

چالیس سال کے بعد زندگی کیسے گزاریں

چالیس سال کے بعد ہماری عمر نیچے جاتی ہے، ماں کا دودھ کا اثر بھی ختم ہونے لگتا ہے، نظر کی کمزوری عام ہے، چالیس سال کے بعد خون کی نالیاں تنگ پڑنے لگتی ہیں اور تلی ہوئی چیزوں کی وجہ سے بلاک ہو جاتی ہیں کھانے کے لیے سوچیں کہ اب کیا کھانا ہے چالیس سال سے پہلے جو بد پرہیزی والے کھانے کھائے اسکو بند کر دیں۔

چالیس سال کے بعد ہونے والی عام بیماریاں

کولیسٹرول، معدہ کی تیزابیت، بالوں کا سفید ہونا، یادداشت کا کمزور ہونا، مردانہ طاقت کا ختم ہونا، اعصابی کمزوری پرہیز نمک کا کم استعمال، چینی کا کم استعمال، تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں، گوشت کا استعمال کرنے سے پہلے اسکو اُبال لیں، رات کو دودھ کا استعمال نہ کریں۔

قدرتی غذاؤں کا استعمال

لہسن، ادرک، دھنیا، دودھ کا استعمال، بادام کا استعمال، گوشت کا استعمال کریں

ادویات

خمیرہ گاوزبان عنبری جو اہر

<https://ajmal.pk/products/khameera-gaozaban-ambri-jawahar>

قرص نقرہ مرکب

<https://ajmal.pk/products/qurs-naqra-murakkab>

خمیرہ آبریشم حکیم ارشد والا

<https://ajmal.pk/products/khamira-abresham-hakim-arshad>

دوالمسک جو اہر

<https://ajmal.pk/products/dawa-ul-misk-motadil-jawahar>

حب خاص بڑے حکیم صاحب والی

<https://ajmal.pk/products/habbe-khas-bara-hakim-saab>