

# 9<sup>th</sup> AYURVEDA DAY



लाभोपायो हि शस्तानां  
रसादीनां रसायनम्॥

**Promote your  
health by  
Rejuvenators**

## Rasayana

Rasayana are herbs/foods that help in 'obtaining the optimum nourishment to the body tissues (Dhātu)'

Rasayana promotes longevity, slows down the aging process, promotes proper physical and mental health, sharpens memory, and imparts immunity against diseases.

There are many rasayanas that can be incorporated in daily routine like Milk, Ghee and Compound preparations like Cyavanaprāśa



## Amla as a Rasayana

Amla contains significant amounts of both Vitamin C and Iron. Vitamin C facilitates iron absorption by forming a chelate with ferric iron at acidic pH that remains soluble at the alkaline pH of the duodenum.

## Tasty ways to improve iron absorption in your normal diet



Amla Chutney



Amla Pickle



Amla Murabba



Amla Candy

लाभोपायो हि शस्तानां  
रसादीनां रसायनम् ॥  
रसायनों के द्वारा अपने  
स्वास्थ्य को बढ़ावा दें

## रसायन

रसायन जड़ी-बूटियाँ / खाद्य पदार्थ हैं जो 'शरीर के ऊतकों (धातु) को इष्टतम पोषण प्राप्त करने में मदद करते हैं, रसायन दीर्घायु को बढ़ावा देता है, उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करता है, उचित शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है, स्मृति को तेज करता है, और बीमारियों से रक्षा प्रदान करता है।

ऐसे कई रसायन हैं जिन्हें दैनिक दिनचर्या में शामिल किया जा सकता है जैसे दूध, घी और च्यवनप्राश।



## एक रसायन के रूप में आंवला

आंवला में विटामिन सी और आयरन दोनों की पर्याप्त मात्रा होती है। विटामिन सी अम्लीय pH पर फेरिक आयरन के साथ एक कीलेट बनाकर आयरन के अवशोषण की सुविधा प्रदान करता है जो ग्रहणी के क्षारीय pH में घुलनशील रहता है। अपने सामान्य आहार में आयरन के अवशोषण में सुधार करने के स्वादिष्ट तरीके



आंवला चटनी



आंवला अचार



आंवला मुरब्बा



आंवला कैडी

Andaman & Nicobar State AYUSH Society,  
Directorate of Health Services, A & N Administration

