

## केले के तने का रस

केले के तने में विटामिन बी6 भरपूर मात्रा में पाया जाता है। केले के तने का स्वाद हल्का कड़वा होता है। यह समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है, वजन घटाने में मदद करता है और मूत्र मार्ग के संक्रमण, सीने में जलन, कोलेस्ट्रॉल की समस्या, कब्ज, एसिडिटी और अल्सर से पीड़ित लोगों के लिए फायदेमंद है। यह शरीर में इंसुलिन और हीमोग्लोबिन के उत्पादन को बढ़ाने में मदद करता है, मांसपेशियों की टोन को बनाए रखने में मदद करता है और शरीर को डिटॉक्स करने में मदद करता है। यह शरीर में जमा कैल्शियम जैसे किडनी स्टोन और पित्ताशय की पथरी को हटाने में भी मदद करता है और उच्च रक्तचाप को रोकने में मदद करता है।



केले का तना  
(50 से 75 मिली जूस के  
लिए 100 ग्राम)

### सामग्री

### तैयारी गाइड

- केले के तने की बाहरी परत हटा दें।
- तने को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें और जूसर से जूस निकाल लें।
- ज्यादा असरदार बनाने के लिए इसमें थोड़ा सा छाछ या नींबू के रस की कुछ बूंदें मिलाएँ।