

## केले के तने का रस

(यह गुर्दे की पथरी, पित्ताशय की पथरी और धमनियों स्टेनोसिस को घोलने में मदद करता है) केले का तना विटामिन बी 6 से भरपूर होता है। केले के तने का स्वाद हल्का कड़वा होने के साथ फीका होता है। यह समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है, वजन घटाने में सहायता करता है और मूत्र पथ के संक्रमण, सीने में जलन, कोलेस्ट्रॉल की समस्याओं, कब्ज, अम्लता और अल्सर से पीड़ित लोगों का निदान करता है। यह शरीर में इंसुलिन और हीमोग्लोबिन के उत्पादन को बढ़ाने में मदद करता है, मांसपेशियों की टोन बनाए रखने में मदद करता है और शरीर को डिटॉक्सीफाई करने में मदद करता है। यह शरीर में गुर्दे की पथरी और पित्ताशय की पथरी जैसे कैल्केरियस जमा को हटाने में भी सहायता करता है, और उच्च रक्तचाप को रोकने में मदद करता है।



### व्यंजन विधि –

- केले के तने की बाहरी परत हटा दें.
- तने को गोल टुकड़ों में काटने के बाद अंदर के रेशों को न हटाएं (आंतरिक फाइबर में सबसे अधिक पोषण होता है)
- रंग खराब होने से बचाने के लिए तनों को छाछ में या नींबू रस की कुछ बूंदों के साथ पानी में भिगो दें स
- जूस बनाते समय कटे हुए तने को जूसर में या मिक्सर में डालकर जूस निकाल लें. (छानिये मत)