

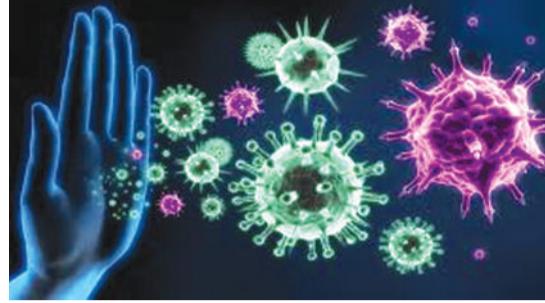


సపోటా ఇలా తింటే నమ్మలేని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

సపోటా ఇమ్మూనీ చ్యాపస్టస్ బలపరు స్పుంది. కండి ఆరోగ్యానికి కూడా తేడ్సు ద్వారా ఉపాయాలు విటమిన్స్ కిల్స్ కంటే మొహినీ అంటాయి. మంచి దృష్టిని రక్తపుండి. లోగిసోఫక శక్తిని పెంచుటంది. శరీరంలోనే వెపువ్వులు లను తొచించి గుడానెని రక్తపుండి. ఇది మేలు చేసుంది. శక్తిని ఇస్తాడి.

రక్కిచోపును కూడా ఉంచుతాడి. శక్తిని ఆరోగ్యానికి కూడా తోపుపును కూడా ఉంచుతాడి. ఇది కడుపు సంబంధిత నమ్మలకు తక్కు ఉపాయమనం కలిగి స్పుంది. సపోటాలో శైల్పిక, విటమిన్ విటోప్పు యంతే ఆక్షిడెంట్లు అధిక కంగా ఉంటాయి. ఇది కూసున్ పంచి వ్యాధులను నివారిస్తాయి.

సపోటాలలో సుక్రోష్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది తరువాత శక్తిని ఇస్తాయి. పసిని అలని పోయిన వారు ఈ పంచుపు తింటే పుర్ వెన్నీ వ్యాధి. సపోటా గ్లోబ్ లేర్గా తిసుడం వ్యాధి ప్రయోజనాలు. ఇంద్యో యంతే ఇంట్లో వేషమేఘరి గుఖాలు ఉంటాయి. సపోటా ప్రైవెట్ కూడా సమ్మర వం తంగా పచిసెప్పుది. దోటలో వుండి యాపోటిక్సీడెంట్లు, శానిసు వాపోటిక్సీ తెగుపు కుండలు. సపోటా వ్యాధి ప్రయోజనాలో సపోటాలో ఉండి విటమిన్ లోపించి వెచుతాడి. శేషా సపోటాలో ఉండి వ్యాధిప్పండి. గ్రింజ్ సపోటాలలో వెచుతపు మందులు వాడాల్చిన అప్పసిరం ఉండదని నిపుణులు. సపోటా వెయ్యా తిసుడ్చు వ్యాధి వెచుతన్నారు.



ఎముకలకు మెలు చేసే కాప్పియం, పోపుర్న, బిర్న పంచి పోపులు సపోటాలో ఉన్నాయి. ఇటి ఎముకలు లోపించి వెచుతాడి. సపోటాలో ఉండి విటమిన్ లోపించి వెచుతాడి. శేషా సపోటాలో ఉండి వ్యాధిప్పండి. గ్రింజ్ సపోటాలలో వెచుతపు మందులు వాడాల్చిన అప్పసిరం ఉండదని నిపుణులు. సపోటా ఉంటే వ్యాధిప్పండి. దని నిపుణులు వెచుతన్నారు.

