

## 1. તુલસી – Tulsi plant

English:

1. Tulsi plant has medicinal properties that boost the immune system.
2. It possesses anti-inflammatory and antioxidant benefits.
3. Tulsi leaves are effective in relieving stress and promoting mental clarity.
4. Regular consumption of Tulsi tea can aid in respiratory health.

Gujarati:

1. તુલસી પ્લાન્ટ મેડિસિનલ ગુણો ધરાવવામાં સહાય કરે છે જે રોગ પ્રતિરોધનાં સિસ્ટમને વધારે કરે છે.
2. તેમની વિમુક્તાયુ અને એન્ટીઓક્સાઇડન્ટ ગુણો છે.
3. તુલસીના પત્રો તણાવને મુકાવવામાં અને માનસિક સ્પષ્ટતામાં સહાય કરે છે.
4. તુલસી ચાયનું નિયમિત પીવાથી શ્વાસના સ્વાસ્થ્યમાં મદદ થાય છે.