



ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್



**ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?**

ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ, ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕೊಬ್ಬು, ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಬೆಳೆಕಾಳುಗಳ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಇರಲಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಿಗಾವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಡಯಟ್ ಒಂದೇ ಸಾಕು ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೀನು ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಒಮೆಗಾ3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ ಕಣ್ಣಿನ ಶುಷ್ಕತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಮೀನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಶಿಯಾಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಸೊಪ್ಪುತರಕಾರಿಯನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯ ಡಯಟ್. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇರುಳುಗುರುಡತನ ತಡೆಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ. ಇದರ ಜೊತೆ ಸಿಟ್ರಿಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳಾದ ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಬೆರಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಕಾಳುಗಳು, ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿತ್ಯ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಒಣಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಕ್ಯಾರಟ್, ಸಿಹಿಗುಂಬಳ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ತಣೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

**ಕೂದಲು ದುರುವಿಕೆ ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?**

ನಿತ್ಯವೂ 50ರಿಂದ 100 ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಸಹಜ. ತಲೆದಿಂಬು- ವಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಟಿದ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲರ ತಲೆಗೂದಲು ಉದುರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಮಸ್ಯೆ ಅಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಉದುರಿದ ಕೂದಲು ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅದು ಬೆಳೆಯದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆ. ಹಾಗೆ ಬೆಳೆಯದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ತಜ್ಞರು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ದ್ರವ್ಯ. ತೆಂಗಿನಲ್ಲಿ ಲಾರಿಕ್ ಆಮ್ಲ

ಇದೆ. ಅದು ಕೂದಲ ರಕ್ತಣೆಗೆ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಕೂದಲಿನ ಬೇರುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅದು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಕೂದಲಿನ ಮರುಹುಟ್ಟಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು.

ಲೋಳೆಸರ ಬಳಕೆ ಕೂಡ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಮೇದೋಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಅದು ಕೂದಲ ಹುಟ್ಟಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾನಕ್ಕಿಂತ ಅರ್ಧಗಂಟಿ ಮುಂಚೆ ಲೋಳೆಸರದ ರಸವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೊಕ್ಕತಲೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೀನೆಣ್ಣೆ ಒಮೆಗಾ-3 ಜೊತೆ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಜೊತೆ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ತಲೆಯನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಶುಂಠಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಎಣ್ಣೆ ಕೂಡ ಕೂದಲ ಮರುಹುಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಪರಿಣಿತರ ಸಲಹೆ.

**ಆಕರ್ಷಕ ತ್ವಚೆಗೆ**

ದೇಹದ ಆಕೃತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮಾಲಿನ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಅದು ಅಪಾಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಯದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಮೊಡವೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮುಖದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಇದು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸದೃಢ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಬಹುತೇಕ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳಿಗೆ ಮಾರು ಹೋಗುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೂ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜ ತಿನ್ನುವುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮಜಾ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಅಷ್ಟೇ ಲಾಭದಾಯಕ. ಆ ಬೀಜ ಒಮೆಗಾ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್, ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಜೊತೆ ಸತುವಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಜೊತೆಗೆ ನೋವು ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಆಗಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಂಪನೆ ಗುರುತನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಕೂಡ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲದು. ಬೆರಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕಿತ್ತಳೆ ಒಣಹಣ್ಣುಗಳ ಬಳಕೆ ಜೊತೆ ಮೀನು, ಮೊಸರು ಆಹಾರದ ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ.



# ಸಂಧಿಲಿನ್

SANDHILIN सन्धिलिन

ಗಂಟು ನೋವು,  
ಬೆನ್ನು ನೋವು,  
ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ,  
ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ

ನೋವಿಗೆ  
ಶೀಘ್ರ  
ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ

CLINICALLY PROVEN

- ಬೆಡ್ಡು ರಹಿತ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಋಷಿಮುನಿಪ್ರಣೀತ ಶಾಸ್ತ್ರೀಕೃತವಾಗಿ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಇದು ಗಂಟುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಉಳುಕು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ, ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ತ್ವಚೆಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಬೆಡ್ಡು, ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಯಾರಕರು

ISO / GMP CERTIFIED

## ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ

ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮ್‌ಸಿ  
ಕುತ್ವಾಡಿ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ  
Ph / Fax: 0820 - 2520852  
Email: sdmaph@gmail.com

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮ್‌ಸಿ'ಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ