



ಯಾವನ ಕಾಂತಿಗೆ ಮನೆಮದ್ದು

ದಿನಗಳಿಂದಲೂ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಇಳಿವಯಸ್ಸು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಇಣುಕಿದಾಗ ಯಾವನನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಂಬಲ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೂಡುವ ಸುಕ್ಕು ಗೆರೆಗಳು ಆ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳು ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಪ್ರಚಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಅದು ಎಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆಗಳು ಇಲ್ಲ.

ನಿಜಕ್ಕೂ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು; ನಮ್ಮ ಮುಖ ನವಚೈತನ್ಯದ ಕನ್ನಡಿ ಆಗಬೇಕು ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಕಾರಿ ಆಗಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ನಿತ್ಯವೂ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರು ಕೂಡ 7ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವ ದೊಡ್ಡ ಪರಿಕರ. ಐದಾರು ಹನಿ ನಿಂಬೆಯ ರಸವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಅದರ ಜೊತೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚದಷ್ಟು ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಅದನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್‌ನಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿ ನಂತರ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮುಖಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಿನ ಏರಿಕೆಯನ್ನು ಮರೆಮಾಚಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಸೋಯಾ



ಸೋಯಾ ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ದೊರಕುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಸೋಯಾ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ಸೋಯಾ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎನ್ನುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿಯೂ ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಸಂದೇಹಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಯಾವ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉತ್ತರ ಲಭ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರಲ್ಲಿ ಫೈಬರ್, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಅವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ

ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಡಯಟ್ ಇರಲಿ ಎಚ್ಚರ

ಕೊಬ್ಬುಕರಗಿಸುವ ಸಂಬಂಧ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಏಕೆಂದರೆ, ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ವಿವೆಚೆನೆಯಿಂದ ತಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಿಹಿ ತಿನ್ನುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕೃತಕ ಸಿಹಿಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅದರ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿನ ಕಿಣ್ವಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಧ್ಯಯನದ ಸಾರ.

ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿನ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಡಯಟ್ ಶುರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಮೇಲೂ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕರುಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಹಲವಾರು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ತಾಯನದ ಆರಂಭ ಅಂದರೆ ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ಸಂದರ್ಭ ಇಲ್ಲವೇ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಇರುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು ಮಗುವಿನ ಜಠರ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅದು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಕೂಸಿಗೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗೂ ಕಾರಣ ಆಗಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಅನೇಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ತಿಂಡಿ ಸಹಜ ಸಿಹಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತ ನೂರಾರುಪಟ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಡ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವವರು ತಜ್ಞರ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಅಧ್ಯಯನ ತಂಡದ ಅಭಿಮತ.

ಕಲಿಕೆಗೆ ಗುಲಾಬಿ ಸಹಕಾರಿ

ಮಲಗುವಾಗ ಪರಿಮಳಯುಕ್ತ ಗುಲಾಬಿಯನ್ನು ಆಫ್ರಾಣಿಸುತ್ತಾ ನಿದ್ರಿಸುವುದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿಯೂ ಸಂಶೋಧಕರು ನೋಡಿದ್ದಾರೆ. ಮೆದುಳಿನ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ ಉದ್ದಿಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಬೀರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪುಷ್ಪ-ಧೂಪದ ಸುವಾಸನೆ ಕಲಿಯುವವರ ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಧಿಲಿನ್

SANDHILIN सन्धिलिन

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

ನೋವಿಗೆ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ

CLINICALLY PROVEN

- ಬೆಡ್ಡು ರಹಿತ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಋಷಿಮುನಿಪ್ರಣೀತ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ, 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
ಕುತ್ತಾಡಿ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ
Ph / Fax: 0820 - 2520852
Email: sdmaph@gmail.com

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮ್‌ಸಿ'ಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ