

ಹೆಲ್ಪ್



ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಊಟೋಪಚಾರ

ಜ್ವರ- ಸೀತಾ ಬಂದಾಗ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಏನೂ ರುಚಿಸದು. ಆಗ ಖಾರವಾಗಿರುವ ತಿನಿಸಿನ ಜಿಹ್ವಾಚಾಪಲ್ಯ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಕುರುಕಲು ಚಿಪ್ಸ್, ಕುಕಿಸ್ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲ. ಅವು ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಕಾಯಲೆಯಿಂದ ಬಳಲಿದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಚೇತನ್ಯ ತುಂಬಲು ವಿಟಮಿನ್, ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯ. ಹಾಗಾದರೆ ಏನನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು? ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ತಜ್ಞರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮಾಂಸ ಇಲ್ಲವೇ ತರಕಾರಿ ಹಾಕಿ ಮಾಡಿದ ತಿಳಿಸಾರು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ದೂರ ಮಾಡುವ ಜೊತೆಗೆ ಅದರಲ್ಲಿನ ಮಸಾಲೆ ಗಂಟಲಿಗೆ ಹಿತ ಅನ್ನಿಸಿ ಗಂಟಲಿನ ನೋವು ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾರಿಗೆ ಬಳಸುವ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಜ್ವರದ ವಿರುದ್ಧ ಸೇನಸುವ ಅಸ್ತವಿದ್ಯಂತೆ. ಇದು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಗುಣವನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಬಂದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತಿಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭದಾಯಕ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇರುವ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಬ್ರೂಕೊಲಿ, ಹೂಕೋಸು, ಕಿತ್ತಳೆ- ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಪಾಲಕ್ ಮತ್ತು ಕೇಲ್ (kale) ಸೊಪ್ಪು ಬಳಸಬಹುದು.

ಕೊರೋನಾ ಔಷಧ ಸುಳ್ಳು ಸುದ್ದಿ



ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್‌ಗೆ ಔಷಧ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ಸುಳ್ಳು ಸುದ್ದಿ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಆಧಾರಿತ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ ಹಾಗೂ ಟ್ರಾಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡುತ್ತಿವೆ. ಈವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ಗುಣಮುಖರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಯಾವ ವೈದ್ಯರೂ ಸ್ಪಷ್ಟನೆಯನ್ನು ನೀಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈಗಾಗಲೇ ನೂರಾರು ಮಂದಿ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಕೊರೋನಾಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಜಗತ್ತಿನ 24 ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಸುಮಾರು 15 ಲಕ್ಷ ಮಂದಿಗೆ ಬಂದಿದೆ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ತಗುಲಿದೆ ಎಂದು ಶಂಕಿಸಲಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ವೈರಲ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅದನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಲು ಹೆಲ್ಪ್ ಔಷಧ ಎನ್ನುವುದು ಕೂಡ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವಾಗಿಲ್ಲ. ಸುಳ್ಳನ್ನು ಹರಡಲು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಚಾರಾಂದೋಲನ ನಡೆಸಿದೆ ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಯಾವುದೋ ಎಣ್ಣೆ- ಮೌತ್‌ವಾಶ್ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ವೈರಸ್ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಬಹುದು ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಭೀತಿ ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಕೆಲವೊಂದು ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಕುತಂತ್ರ ಇದ್ದಾಗಿದೆ. ಕೊರೋನಾಗೆ ಔಷಧ ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವ ಸಂಗತಿ ನಂಬಲು ಅರ್ಹವಲ್ಲ ಎಂದು ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಕೂಡಹೇಳಿದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆ ರಕ್ಷಣೆ

ಬೇಸಿಗೆಯು ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಬಂದು ನಿಂತ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಖರ ತಾಪಮಾನದಿಂದ ನಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪಕ್ಕೆ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ತ್ವಚೆ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ತ್ವಚೆ ಮುದುಡಿದಂತಾಗಿ ಹರೆಯದವರೂ ಮುದುಕರಂತೆ ಕಾಣುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯ ರಕ್ಷಣೆ ಅವಶ್ಯ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 3ರವರೆಗೆ ಪ್ರಖರ ಬಿಸಿಲು ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಡುವ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ಬಹಳ ಹಾನಿಕಾರಕ.

ಅವು ನೇರವಾಗಿ ತಾಗಿದರೆ ಚರ್ಮ ಸುಟ್ಟು (ಸನ್‌ಬರ್ನ್) ಕಪ್ಪು ವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕಪ್ಪು ಮುಖದ ಭಾಗಕ್ಕೆಲ್ಲ ಹಬ್ಬಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸೆಕೆಗೆ ಫಂಗಸ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದರಿಂದ ತುರಿಕೆ ಆರಂಭಗೊಂಡು, ತುರಿಸಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಬಿಳಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ತುರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸಬಾರದು. ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಮುಖ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕೈ-ಕಾಲು, ಕತ್ತಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ತ್ವಚೆ ಒಣಗಬಹುದು. ಪಾದದ ಕೆಳಗೆ ಚರ್ಮ ಒಡೆಯಬಹುದು. ಚರ್ಮದ ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವಾಗ ಮುಖ, ಕಿವಿ, ಕತ್ತು, ಮುಂಗೈ, ಪಾದಗಳಿಗೆ (ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳು ನೇರವಾಗಿ ತಾಗುವೆಡೆ) ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಬಳಸಬೇಕು. ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ನಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಸೂರ್ಯ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಇದ್ದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಂತೂ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ.

ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಹೀನತೆ ಎದುರಾಗಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಕಾಂತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಹಾಲು-ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ, ಅದರ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅನೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನ್ಯತೆಗಳನ್ನು ವಿಜೇತ ಉತ್ಪನ್ನ

ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಸವಿಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ

Along with HERBS

100% NATURAL

ARECA TEA

HEALTHY • TASTY • REFRESHING

- ಕೊಲ್ಡ್‌ನಿಂದ ಅನ್ನುವ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ
- ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಹಜ್ಜತಾಗಿದೆ
- ಇತರ ಜಿಹ್ವಾಂಗೀಕರಣ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಂಟುಮಾಡಲು ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ
- ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ
- ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಖಚಿತತೆಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ

5 ರುಚಿಕರ ಸ್ವಾದಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ (10ರ ಮತ್ತು 30ರ ಪ್ಯಾಕ್)

ಪುದೀನ | ಶುಂಠಿ | ಲಿಂಗುಲಾ | ನಿಂಬೆ | ತುಳಸಿ

ಪ್ರಮೋಬರ್ಸ್, ಗ್ರೀನ್ ರೆಮೆಡೀಸ್, ಲಾಡುಹಿ
+91 820 252 9023
ಕಸ್ತೂರ ಕೇರ್ ನಂ:
+91 80 2672 6337 / +91 63610 08174
ಇ ಮೇಲ್: arecatea@gmail.com

ಆನ್‌ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಿ

amazon | big basket | Flipkart

www.arecatea.in ನಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯ

