



ಹೆಲ್ಪ್ ಟಿಪ್ಸ್



ಅರಿಶಿನ ಹಾಲು ಉತ್ತಮ

ಭಾರತೀಯ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹಾಲಿಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವ ರೂಢಿ ಇದೆ. ಈ ರೂಢಿಯ ಹಿಂದೆ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಲಾಭಗಳೂ ಇವೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೇಳಿವೆ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿಗೆ ಅರಿಶಿನಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಬಾಧೆಗಳಿಂದ ತ್ವರಿತ ಗುಣ ಹೊಂದಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕೂಡ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ ಹಾಲಿಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅರಿಶಿನವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಬಳಸುವುದು ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅರಿಶಿನದ ಹಾಲು ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಶೀತ ನಿವಾರಕ ಕೂಡ ಹೌದು. ಇದನ್ನು ರಾತ್ರಿಯೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎಂದೆನೂ ಇಲ್ಲ. ಅನುಕೂಲ ಎನಿಸಿದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕೂಡ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದಯ ರಕ್ಷಕ ಸಸ್ಯಾಹಾರ

ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಡಯೆಟ್‌ನಿಂದ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಸಸ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಡಯೆಟ್ ಎಂದರೆ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಎಂದು ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸೇರಿಸುವುದಿದೆ. ಹಾಗೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅದು ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಡಯೆಟ್ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಸ್ಯ ಮೂಲದ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಅನ್ಯಾಂಗಳನ್ನು (ವಿಟಮಿನ್) ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಾರಿನಂಶವೂ ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ಮಾದರಿಯ ಆಹಾರ ಹೃದಯ ಸ್ನೇಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಂಶೋಧಕರ ತೌಲನಿಕ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಸಸ್ಯ ಮೂಲದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡ ಮಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಕಾಡಬಹುದಾದ ಮಧುಮೇಹವೂ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಂಶದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಗೆ ಬೇಕೇ ಊಟ

ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಜೊತೆಗೆ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು ಹಾಗೂ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಅದರಿಂದ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮೃದ್ಧ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅಗತ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಶಗಳೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀಡಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇವು ದೇಹದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಸಂಶೋಧಕರು 1,39,000 ಮಂದಿ ಹಿರಿಯ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ನಾಗರಿಕರನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನ ಸಮೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅಧ್ಯಯನದ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರು. ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡಲು ಹೇಗೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗುತ್ತವೆಯೋ ಅಂತೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೂ ಕೂಡ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಟಿಪ್ಸ್

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