



ಉದ್ದೇಗದಿಂದ ತಲೆ ನೋವು!

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ದೇಗ- ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದರಿಂದ ಅತಿಯಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಸಂಬಂಧ 21ರಿಂದ 71 ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಸುಮಾರು ಐದು ಸಾವಿರ ಮಂದಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಎರಡು ವರ್ಷ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ತಂಡ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ದಿನಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದ್ದರು. ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಶೇ.31ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ತಲೆನೋವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದನ್ನು ಅವರು ಗುರುತಿಸಿದರು. ಶೇ.14ರಷ್ಟು ಅರೆದಲೆನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಶೇ.11ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಮಾತ್ರ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪೂರ್ಣ ತಲೆನೋವು, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅರೆದಲೆನೋವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಉಳಿದಂತೆ ಶೇ.17ರಷ್ಟು ಮಂದಿಯ ತಲೆನೋವಿಗೆ ನಿಖರ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ತಲೆನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಿಯಂತ್ರಕ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ!



ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ರೋಗರುಜನಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಾರ

ಪ್ರಮಾಣದ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ರಸಾಯನಿಕ ಅಂಶ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಬಿಳಿರಕ್ತಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ವಿಷಕಾರಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸಂಹರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದಯದ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಗೀತ!

ಲಯಬದ್ಧ ತಾಳ ಅಥವಾ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು ಮಕ್ಕಳ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಅನುಕೂಲಕರ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಲಯಬದ್ಧ ನಾದಕ್ಕೆ ಮಗುವಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕ ರಕ್ತಸಂಚಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, ಎಳೆಯರ ಹೃದಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಾದಮಯ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ನೇತ್ರ ರಕ್ಷಕ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು!

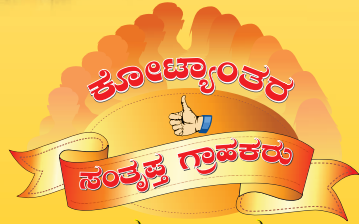
ದೀರ್ಘಕಾಲ ವಿವಿಧ ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯದ ಊಟದ ಹೊರತಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಬಗ್ ಬಗೆಯ ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ವಿಟಮಿನ್ ಸೇವನೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಅನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ನಿತ್ಯವೂ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ ಇಯುಕ್ತ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ

Nisargalaya™ Herbals



ನಿಸರ್ಗಾಲಯ ರೂಟ್ ಹೇರ್ ಆಯಿಲ್ ಮತ್ತು ಶ್ಯಾಂಪೂ ಸಂವತ್ಸರ ದ್ರಾಹಕರ ಮನದಾಳಿದ ಮಾತು

ಹೀರೋಯಿನ್ ಅಂದಮೇಲೆ ಜನ ನಮ್ಮನ್ನು ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಅಂತ ನೋಡ್ತಾರೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ಕೆಲವೊಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಫಾಲೋ ಮಾಡ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಬ್ಯೂಟಿಕ್, ಹೇರ್‌ಸ್ಟೈಲ್‌ಗೆ ತುಂಬಾ ಇಂಪಾರ್ಟೆನ್ಸ್ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನನ್ನ ಕೂದಲನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ದಟ್ಟವಾಗಿ, ಹೊಳಪಾಗಿ ಮೇನ್‌ಟೇನ್ ಮಾಡಲು ನಾನು ನಿಸರ್ಗಾಲಯ ರೂಟ್ ಹೇರ್ ಆಯಿಲ್ ಯೂಸ್ ಮಾಡ್ತೀನಿ.



ಹಲಿಣಿ - ಚಿತ್ರನಟಿ



Super Stockiest : M/s MAHENDRA DISTRIBUTOR
Basavangudi, Bangalore - 560 004 Ph.: 080 26622224 / 26620700



ನಿಸರ್ಗಾಲಯ ರೂಟ್ ಹೇರ್ ಆಯಿಲ್‌ನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇತ್ತೀಚಿನ 2-3 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿನ ಅನಿರೀತಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬಹಳ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದೆ.

Available in all Medical & General Stores

ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಕರೆಮಾಡಿ : 9379813355, 9341366444

e-mail : info@nisargalaya.com, www.nisargalaya.com