



ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್



ಕೊರೊನಾ ಗೆಲ್ಲುವುದು ಸುಲಭ

ಕೊರೊನಾ ಭೀತಿ, ಆತಂಕ ಪಡಬೇಡಿ. ಜಾಗರೂಕತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ಗುಣಮುಖ ಆಗಬಹುದು ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಎಲಿಜಬೆತ್ ಸ್ನೇಯ್ಡರ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಗುಣಮುಖರಾಗಿರುವ ಅವರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. 37 ವರ್ಷದ ಆಕೆ ಬಯೋ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಿಎಚ್.ಡಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಕೆ ತನ್ನ ಸಂಬಂಧಿಗಳ ಔತಣ ಕೂಟ ಬಂದರಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮರಳಿ ಬಂದ ನಂತರ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಕೈಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕೊರೊನಾ ಕುರಿತ ಪ್ರಚಾರಾಂದೋಲನವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಲಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಪುಟವನ್ನು ಜಾಲಾಡಿದಾಗ ಆ ಪಾರ್ಟಿಗೆ ಬಂದವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟದ್ದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕೆ ತನ್ನ ರಕ್ತ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ತಗುಲಿರುವುದು ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊರೊನಾ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅವರಿಂದ ಸಹಾಯ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂಸ್ಥೆ ನೀಡಿದ ಔಷಧೋಪಚಾರವನ್ನು ತಾವೇ ಪಾಲಿಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ತಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ, ಕೊರೊನಾ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದ ತಕ್ಷಣ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗಬಾರದು. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೆಯ ಇತರ ಸದಸ್ಯರ ಜೊತೆ ಕೂಡ ಸಂಪರ್ಕ ಇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ವೈರಸ್ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಮರಳಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಅವರು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಕೊರೊನಾ ಸೋಲಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಸ್ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಿ

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾರಕ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗಾದರೆ ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಅದಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರವೇ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕೀಲಿ ಕೈ. ಅಂದರೆ ತಿನ್ನುವಾಗ ಜಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏನೇ ತಿಂದರೂ ಇದನ್ನು ಏಕೆ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಏಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಪರಿಮಿತಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಪೋಷಕಾಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈಗ

ಜಗತ್ತನ್ನೇ ತಲ್ಲಣಗೊಳಿಸಿರುವ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಕೂಡ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಹತ್ತಿರವೂ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಎನ್ನುವುದು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಂರಚನೆ. ಅದರ ಅಂಗಾಂಶಗಳು (tissues) ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನಂಜು ತಗುಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಜೊತೆ ನಾವು ಮುಖಾಮುಖಿ ಆಗುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಕಾರಕ ಜೀವಿಗಳು ಇದ್ದರೂ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಅದು ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ನಮಗೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಅದರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು ಎಂದರೆ ಆದಷ್ಟು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಂಟು ನಿಧ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ. ದಿನದಲ್ಲಿ ಏಳು ಗಂಟೆ ನಿಧ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಚೈತನ್ಯಶೀಲರನ್ನಾಗಿ ಇಡುವ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕವೂ ಅದನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ತಂಪುಪಾನೀಯ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ

ತಂಪುಪಾನೀಯ ಅಥವಾ ಸಿಹಿಪಾನೀಯಗಳು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ. ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ದ್ರಾವಕ (ಲಿಪಿಡ್) ಅಸಮತೋಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ನಿತ್ಯವೂ ಸಿಹಿ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಅಲ್ಲದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದ್ಯೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಮೆರಿಕ ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರತಿಪಾದನೆ.

ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಸ್ವಾದ ನೀಡುವ ಕೃತಕ ಪಾನೀಯಗಳು ಹಾಗೂ ಸೋಡಾ, ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪಾನೀಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಟಿಪ್ಸ್

ಸಂಧಿಲಿನ್

SANDHILIN ಸಂಧಿಲಿನ್

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

ನೋವಿಗೆ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ



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

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮ್‌ಸಿ'ಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ