

ಹೆಲ್ಪ್



ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿಗೆ ಪಾಲಕ್ ಜ್ಯೂಸ್

ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಲಕ್ ಬಹುಮುಖ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಬಹುರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ತರಕಾರಿ ಸಲಾಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ಸವಿಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಅದನ್ನು ಬಳಸಿ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಅಡುಗೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪಾಲಕ್ ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಕೆರೋಟಿನ್, ಅಮಿನೋ ಆ್ಯಸಿಡ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಅಯೋಡಿನ್, ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಷಿಯಂ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಇ, ಕೆ, ಸಿ ಹಾಗೂ ಬಿಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಡಯಟ್‌ನ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಅದರ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದರೆ ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ಬಸಳ ಇಲ್ಲವೇ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅದರ ಜ್ಯೂಸನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನೂ ತಜ್ಞರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಎರಡು ಲೋಟದಷ್ಟು ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಸೇಬನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಬೀಜ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಕ್ಕಾಲು ಲೋಟದಷ್ಟು ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೋಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅದರಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ, ಡಿ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಮೂಳೆ ರಕ್ತಣಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪಾಲಕ್ ದೃಷ್ಟಿ ಸಂಬಂಧಿ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ವೈರಸ್‌ಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೂ ಇದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ಒನ್‌ಮೀಲ್ ಡಯಟ್

ದಿನದ ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಮಾತ್ರ ಊಟ ಮಾಡುವ

ಮಾದರಿಯನ್ನು ಒನ್‌ಮೀಲ್ ಡಯಟ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಲು ಪಣತೊಟ್ಟವರು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಹೊತ್ತಿನ ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರವೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಇದ್ದರೆ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯ ರೂಪವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಜೊತೆಗೆ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ದಿನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಹೊತ್ತು ತಿಂದರೂ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದಿರುವ ತಜ್ಞರು ಅದರ ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳನ್ನೂ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಒನ್‌ಮೀಲ್ ಡಯಟ್‌ನಿಂದ ಇನ್ನೂಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಬಹುದು. ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವಿತಾವಧಿ ಕೂಡ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸೋಮಾರಿತನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅದರ ಲಾಭವನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹಸಿವಿನ ತೀವ್ರತೆ ದಿಢೀರನೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅತಿಯಾಗಿ ಹಸಿವು ಕಾಡಬಹುದು. ಊಟದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ತಮ್ಮ ಡಯಟ್ ಬಗ್ಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಬಂದು ತಿನ್ನೋದು ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆ: ಆತಂಕಕರಲಿ ಮಿತಿ

ಪರಿಕ್ಷಾ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ತುಂಬ ಸಹಜ. ಅದು ಅವರ ಫಲಿತಾಂಶದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಮನೋ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಓದಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗುವ ಆತಂಕವನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನೂ ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಆತಂಕ ಅವಶ್ಯಕ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಆತಂಕ ಮಿತಿ ಮೀರಿದಾಗ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಿಂತ ಕೆಡುಕು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಏನೆಂದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಓದದೆ ಇರುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆತಂಕ ದೂರಮಾಡಲು ಇರುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯ. ಕೊನೆಯ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ ಅಲ್ಲ. ಯುದ್ಧ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಾಭ್ಯಾಸ ಫಲಕಾರಿ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಪರೀಕ್ಷೆ ಎದುರಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮುಖ್ಯ. ಇದರ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆಯಾಸ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಮತ.



ಸಂಧಿಲಿನ್

SANDHILIN ಸಂಧಿಲಿನ್

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

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮ್‌ಸಿ'ಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ