

ಹೆಲ್ಪ್



ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಮಧ್ಯ

ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಬೇಸಿಗೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಲು ಕೂಡ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಕೆಂಪು ಈರುಳ್ಳಿ ಫ್ಲವೊನಾಯಡ್ ಮತ್ತು ಸಲ್ಫರ್ ಅಂಶವನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಹತ್ತೊಂಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಬೇಸಿಗೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ತಪ್ಪದೇ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅನುಕೂಲಕರ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಸಲಹೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಅಡುಗೆ ಬಳಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಊಟದ ಜೊತೆ ನೆಂಚಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಬಳಸಬಹುದು. ತರಾವರಿ ಸಲಾಡ್ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಕಾಂಚಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯವೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಅನುಕೂಲಕರ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರೂಢಿಸುವುದು ಸುಲಭ

ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುವುದರಿಂದ, ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಊಟ- ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ ಅದರ ಗುಣವಿಶೇಷಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು

ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಊಟ ನೀಡಿದರೆ ಅದು ಅವರಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರತಿ ಮಗು ಕೂಡ ತನ್ನ ಬಾಲ್ಯದ ದಿನದಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ದೊಡ್ಡವನಾಗಬೇಕು, ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಹಾರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಹೇಳಿದರೆ ತುಂಬ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಿ ಅದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ

ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹುತೇಕರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿವೆ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಅಷ್ಟು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದು ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ.

ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳು ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಆದರೆ ಯಾರಿಗೆ ಆದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಗತ್ಯ. ಅದರಿಂದ ರೋಗ ಗುಣವಾಗಲು ಕೂಡ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೆನ್ಸ್‌ಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇರಲಿ

ಕನ್ನಡಕ ದೃಷ್ಟಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಪರಿಕರ. ಅದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಧರಿಸುವವರನ್ನು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಚಿಕೆ. ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಬಂಧವೋ ಅಥವಾ ಸೌಂದರ್ಯದ ಕಾರಣಕ್ಕೋ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಧರಿಸುವ ಮಂದಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅದು ಹವಾಮಾನದ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಿಗೂ ಅನುಕೂಲಕರ ಅಂದರೆ ಮಂಜು ಮಳೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡಕದಂತೆ ಮಬ್ಬಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಟೀ ಕಾಫಿ ಹೀರುವಾಗ ಕೂಡ ಕನ್ನಡಕದ ಗಾಜಿಗೆ ಹಬೆ ತಾಗಿ ನೋಟ ಮಂಜಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಅದಿಲ್ಲದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ ನಿಜ. ಆದರೆ, ಅದನ್ನು ಧರಿಸಿ ಮಲಗುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ದಿನವಿಡೀ ಲೆನ್ಸ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ತೆಗೆದಿಡುವುದು ಅದರ ಬಾಳಿಕೆಗೂ ಅನುಕೂಲ. ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಅನುಕೂಲ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಸಮಸ್ಯೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ದೂಳು ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗೂ ತಗಲಿರುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ತೆಗೆದಿಡುವುದರಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದರ ದೂಳು ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಟಿಪ್ಪಣಿ



ಸಂಧಿಲಿನ್ ಹಚ್ಚಿರಿ

ನೋವಿಗೆ ಬಾಯ್ ಬಾಯ್ ಹೇಳಿ !



ಸಂಧಿಲಿನ್ SANDHILIN ಸನ್ಥಿಲಿನ್

- ◆ ಚಿಡ್ಡು ರುಹಿತ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಋಷಿಮುನಿಪ್ರಣೀತ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು, ಅಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ◆ ಇದು ಗಂಟುನೋವು, ಬೆನ್ನಿನೋವು, ಉಳುಕು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ, ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ◆ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಡ್ಡು, ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಯಾರಕರು



ISO / GMP CERTIFIED

ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ

ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ

ಕುತ್ವಾಡಿ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ

Ph / Fax: 0820 - 2520852

Email: sdmaph@gmail.com

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ'ಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ