

ಮಹಿಳೆಯರ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರಕಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ

ಇಂದಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರಕಗಳು ಏಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿವೆ?

ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರಕಗಳು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಐರನ್, ಜಿಂಕ್ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಮಿನರಲ್‌ಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಇಲ್ಲದಾದಾಗ, ಅಂತಹ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರಕಗಳು - ಇವುಗಳು ಏಕೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿದಿನದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಂಗವಾಗಿರಬೇಕು?

ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರಕಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸಸೂತ್ರ ಮತ್ತು ತಡೆ ರಹಿತವಾದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಇವುಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ನಾವು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಶರೀರ ವಿಶೇಷ ಸಂರಚನೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಪುರುಷರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಂತೆ, ಮಹಿಳೆಯರ ಶರೀರ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಐರನ್, ಫೋಲೇಟ್, ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಜಿಂಕ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವರಲ್ಲಿ ಪೂರಕಗಳ ಅಗತ್ಯತೆಯೂ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ನನಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರಕಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ?

ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲನೇ ಹೆಜ್ಜೆಯೆಂದರೆ, ಉತ್ತಮವಾದ ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ಫೈಬರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ನಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಮ್ಮ ಅಮ್ಮ ಅಥವಾ ಅಜ್ಜಿಯಂದಿರು ತಿನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವರಿಗೆ ಯಾವತ್ತೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಪೂರಕಗಳ ಅಗತ್ಯತೆ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಹಾಗೆಲೂ ನಮಗೆ ಏಕೆ ಬೇಕು? ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ಅವರದ್ದೇ ಲೈಫ್‌ಸ್ಟೈಲ್ ನಾವು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆತಿರುತ್ತೇವೆ. ಇಂದಿನ ಸವಾಲುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಮತ್ತು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಕೂಡಾ ಬದಲಾಗಿವೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿರುವ ಊಟ-ತಿಂಡಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಬಿ-12 ಮೊದಲಾದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಐರನ್ ಸತ್ವಗಳ ಕೊರತೆಯಿದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಐರನ್, ಫೋಲೇಟ್ ಆಸಿಡ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವೊಂದು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಎಲ್ಲಬುಗಳ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಕೂಡಾ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.



ರೀವೈಟಲ್ ಎಚ್ ವುಮೆನ್ - ಪ್ರತಿದಿನದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ

ರೀವೈಟಲ್ ಎಚ್ ವುಮೆನ್ ಅನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು 12 ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, 10 ಮಿನರಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಜಿಂಕ್‌ಸಿಂಗ್‌ನ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದು ದಿನವೆಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿರುವ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ರೀವೈಟಲ್ ಎಚ್ ವುಮೆನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಅಮೃಜನಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಜಿಂಕ್‌ಸಿಂಗ್ ಸತ್ವವಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಕ್ಲೀರತೆ, ದುರ್ಬಲತೆ ಮತ್ತು ಆಯಾಸಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಇದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಹೊಂದಲು ನೀವು ಅರ್ಹರಾಗಿದ್ದೀರಿ ಕೂಡಾ!



ರೀವೈಟಲ್ ಎಚ್ ವುಮೆನ್ ಅನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ

ರೀವೈಟಲ್ ಎಚ್ ವುಮೆನ್‌ನಲ್ಲಿ 12 ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, 10 ಮಿನರಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಜಿಂಕ್‌ಸಿಂಗ್ ಸತ್ವಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಇವುಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ:



ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಫಿಟ್



ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತ

ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ, ಸಂದೇಹಗಳಿಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶುಲ್ಕ ರಹಿತ ನಂಬರಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ 1800-102-5353*

ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಭಾಷಣೆಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ RevitalHWoman

ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಡಾ. ಸ್ವರ್ಣಶಿಖಾ ಶರ್ಮಾ ಅವರು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ (ಇವರು ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹ್ಯಾಕ್‌ಲೇಟ್ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ). ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿರುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು/ದೃಷ್ಟಿಪೋಷಣೆಗಳು ಅವರದ್ದೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಲೇಖನದಲ್ಲಿರುವ ವಿವರಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾಹಿತಿಗಳಾಗಿವೆ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಿಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

(ಸೋಮವಾರದಿಂದ ಶನಿವಾರ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.00 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5.00 ವರೆಗೆ), ರೀವೈಟಲ್ ಎಚ್ ವುಮೆನ್ 10 ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು 30 ಮಾತ್ರೆಗಳು ಪ್ಯಾಕ್ (ಒಟ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ). ರೀವೈಟಲ್ ಎಚ್ ವುಮೆನ್, ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರಕ. ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಧಾರಿಸಿದೆ. ಈ ಪದಾರ್ಥವು ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಂಗವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.