



ಹೆಲ್ಪ್



ಬರಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಪೈಟೀನ್ಯುಕ್ ಆಹಾರ ಹಣ್ಣು- ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೂ ಬಾಯಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅನಿಸಿಕೆ.

ಅರವತ್ತರ ನಂತರ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್

ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅದನ್ನು ಇಳಿಸುವುದು ತುಂಬ ಕಷ್ಟ. ಅರವತ್ತು ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ, ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತವೆ. ಆಗ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಗಾ ವಹಿಸುವುದೂ ಅಗತ್ಯ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೂಕದ ಪರಿಶೀಲನೆಯೂ ಕೂಡ ಒಂದು. ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಹಸದ ಕೆಲಸವೇ ಸರಿ. ಹಾಗೆಂದು ಅದನ್ನೇ ಚಿಂತಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು- ಮೂವತ್ತರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾದಷ್ಟು ಆಹಾರದ ಶಕ್ತಿ ಮೂಲ ಅರವತ್ತರಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳೂ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಬೊಜ್ಜು ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಆಗಬಹುದು. ದೇಹದ ಅಸಮತೋಲನ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಬೊಜ್ಜು ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ಅಸಮತೋಲನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಹೃದ್ರೋಗವೂ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಂಧಿವಾತ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು ಎಂದರೆ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ತಪ್ಪದೆ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕನಿಷ್ಠ 10 ಸಾವಿರ ಹೆಜ್ಜೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಊಟದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇರಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆಗೆ ಮಿತಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಣ್ಣು- ತರಕಾರಿ ಊಟದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿರಬೇಕು. ಬೇಳೆಕಾಳು, ಒಣಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನೀರಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಮತ್ತು ಸೇಬನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಬಾಯಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಯಕೃತ್ತಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿದರೆ ಶೇ. 75ರಷ್ಟು ಲಿವರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಅಪಾಯ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷದ ಎಪ್ಪತ್ತು ಸಾವಿರ ರೋಗಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಚಾರ್ಟ್ (ವರದಿ) ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬಾಯಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಸೇರಿದಂತೆ, ಯಕೃತ್, ಗುದನಾಳ, ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ

ಎಫ್‌ಬಿ ಮನೋ ಕೈಗನ್ನಡಿ

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಬರಹದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅವನ



ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಬರಹದ ಮೇಲೆ ಲೇಖಕನಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ, ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿಯ ಸಾರ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ ಬಳಕೆದಾರರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲವರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಮಂದಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ದತ್ತಾಂಶದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧಕರು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅಧ್ಯಯನದ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಬರಹಗಾರನ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ಭಾಷೆ ಎಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವರ್ಗೀಕರಣ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಧ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಧ್ಯ ಸಂಕೇತಿಸುವ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ದೇವರ- ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಎಂದು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವವನಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ, ಬಿಡುಮಿಲ್ಲದಂತೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟಿರುವವರಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಇರಬಹುದು ಎಂಬ ವರದಿಯನ್ನು ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಬಿ.ಪಿ.: ಮರೆಗುಳಿ ಮಾಯ

ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧದಿಂದ ಅಲ್ಟಿಮರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಿಪಿ ಔಷಧ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕ ರಕ್ತ ಸಂಚರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅದರಿಂದ ಮರೆಗುಳಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮೆದುಳಿನ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ಮರಣೀಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರಿಚಲನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಟಿಮರ್ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಮ್ಮ ಪರಿಶೀಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.





ದಂತ ಚೂರ್ಣ

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಯುರ್ವೇದ ದಂತಮಂಜನ

|| ಪ್ರಾತರ್ಭುಕ್ತಾ ಚ ಮೃದ್ವಗ್ನಂ ಕಷಾಯ ಕಟು ತಿಕ್ತಕಂ || (ವಾಗ್ಧಟ)

ಚೋಗರು, ಖಾರ, ಕಠಿ ಇರುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಿದರೆ ಅಲ್ಪಾಡುವ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದು. ಒಸಡಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಬಾಯಿವಾಸನೆ ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಹಲ್ಲು ಜುಂಗುಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗಾಗಿ
ಎಸ್‌ಡಿಪಿ ದಂತಚೂರ್ಣ ಉಪಯೋಗಿಸಿ



Proprietary Ayurvedic Medicine

SDP Dantha Choorna

Proprietary Ayurvedic Medicine

Proprietary Ayurvedic Medicine

ಎಸ್‌ಡಿಪಿ ರೆಮೆಡೀಸ್ & ರಿಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್
ಪರ್ಲಡ್ಡೆ, ಹುತ್ತೂರು, ದ.ಕ.

ಇಮೇಲ್: sdpayurveda@gmail.com

Customer Care No.: +91 99004 09184