

ಫುಡ್‌ಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ನಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್‌ ಎರಡೂ ಹೋರಾಡಲು ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಅಂಶಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಅಂಶಗಳು ಸಹ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು, ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ 'ವಿಟಮಿನ್ ಎ' ಮತ್ತು 'ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ' ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು, ಪಪಾಯಿ, ಬೆರ್ರಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿರು ಎಲೆ-ತರಕಾರಿ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಕಾಲೋಚಿತ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಚೀಸ್, ಮೊಸರಿನಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕರುಳಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜಂಕ್ ಫುಡ್, ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದೇ ಉತ್ತಮ.

**ತಣ್ಣನೆ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ**

ಜಠರದ ಜೀರ್ಣಜಾಲ ನಾವು ತಣ್ಣನೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ತಂಪಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿದ



**ಸಸ್ಯ ಸಂಜೀವಿನಿ ತುಳಸಿ**

ಆಯುರ್ವೇದ ಸೇರಿದಂತೆ ಜನಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿರುವ ತುಳಸಿ ಉತ್ತಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಸ್ಯ. ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಆಗರವನ್ನೇ ಒಡಲಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿಯೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೂ ಹಿತಕರವೇ.

ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಥವಾ ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳು ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಬದಲು ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಬೇರಿನ ತರಕಾರಿಗಳು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗಲಿ.

ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಅಭ್ಯಾಸವಿರಲಿ. ಸದಾ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವವರು ಸಂಜೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೀಲಗಿರಿ ಎಣ್ಣೆ, ತುಳಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕಾಯಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅರಿಶಿನ, ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಹಾಕಿ ಹಬೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶೀತ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು ಹಾಗೂ ಸರಾಗ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ

ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಉತ್ತಮ ನಿಧ್ರೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ**

ದೇಹ ಬೆಳಗ್ಗೆಯಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿದು ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ನಿಧ್ರೆಯ ಮುಖಾಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಮಲಗಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಇಮ್ಮುನೊ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಂಡಿರುವ 'ಸೈಟೊಕಿನ್'ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಆಂಟಿಬಾಡಿಗಳಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

**ಮುಂಜಾನೆಗೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಜ್ಯೂಸ್ ರಂಗು**

ಮನುಷ್ಯನ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಬಿಳಿ ರಕ್ತ ಕಣಗಳು. ಇವುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ 'ವಿಟಮಿನ್ ಎ' ಸಹಾಯದಿಂದ, ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆಯ ಕಾಂಡಕೋಶಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಶವನ್ನು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಜ್ಯೂಸ್ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ರುಚಿ ಹಿಡಿಸದಿದ್ದರೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ತೊಳೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಶುಂಠಿ-ಅರಿಶಿನಗಳ ಭಲೇಜೋಡಿ!**

ಶುಂಠಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 'ಜಿಂಜಿರೊಲ್' ಎಂಬ ಸಂಯುಕ್ತ ಅಡಗಿದ್ದು, ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲು ನೋವು ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲವಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಸೋಂಕುಗಳ ನಿವಾರಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಮನುಷ್ಯ

ಹೆಲ್ತ್ ಸೈವಲ್ತ್

