



ಹೆಲ್ತ್

ಧೂಮ ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ಕಾಲು ಬೇನೆ

ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೋವುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಸಿಗರೇಟು ಸೇರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಸಂಚಾರ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕೈ ಕಾಲುಗಳ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕ ರಕ್ತ ಪಸರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ನೋವಿಗೆ ಇದು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಲು- ಕೈ ಬಾಧಿಸುವ ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಅಪಧಮನಿ ರೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಮಾರ್ಗ ಕಿರಿದಾಗುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಇದು ಕೊಬ್ಬು- ಮಲಿನ ವಾಯು ಹಾಗೂ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿ ತ್ಯಜಿಸಿದ್ದರೂ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಸಂಶೋಧಕರ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಧೂಮಪಾನ ಬಿಟ್ಟು 30 ವರ್ಷದ ಬಳಿಕವೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಬಾಹ್ಯ ಅಪಧಮನಿಯ ತೊಂದರೆ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೂ ಮೂಲ ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನ ಇಲ್ಲ. ಇದೇ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೂ ಕಾರಣ ಆಗಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಪ್ಯಾಕ್ ಸಿಗರೇಟು ಸೇರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಧೂಮಪಾನವನ್ನೇ ಮಾಡದವರ ಜೊತೆ ತೌಲನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಅಪಧಮನಿ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ನಾಲ್ಕುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಂಕಿ ಅಂಶ ಹೇಳುತ್ತದೆ.



ಯಾವ ಎಣ್ಣೆ ಸೂಕ್ತ

ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಚಿಂತನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಜೊತೆ ಅಡುಗೆಗೆ ಯಾವ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಚಿಂತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬೇಳೆ- ಕಾಳುಗಳ ಎಣ್ಣೆ ಲಭ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಎಣ್ಣೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಎನ್ನುವ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಕರಿಯುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲ, ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದು ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಲಾಭ ಇದೆ. ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲದೆ, ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇವೆ. ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿ. ತೂಕದ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸಲು ಅನುಕೂಲ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲೂ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಯ್ಕೆ. ಇದು ಬೇಗ ಕರಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟೇ ಬೇಗ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಿಶ್ರಕಾಳೆಣ್ಣೆ (Vegetable oil) ಸಂಕೀರ್ಣ ಸ್ವರೂಪದ ಎಣ್ಣೆ. ಇದನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಳುಗಳಿಂದ ತೆಗೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ತುರ್ತು ಅಡುಗೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಕರಿಯಲು ಇದು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಮೆಗಾ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ ಇರುತ್ತದೆ. ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಇದರಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಟಿಪ್ಸ್

www.ayurwin.com



MY BODY IS A REFLECTION OF MY LIFESTYLE

3 ರಿಂದ 6



Conditions Apply*. Creative Visualization. The models featured here are professional models.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಅತಿಯಾದ ತೂಕ ತೂಕವು ಅಥವಾ ದಪ್ಪವಾದ ದೇಹಾಕೃತಿ 1 ಅಥವಾ 2 ಅಂಗುಲ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸುಮಾರು 3 ಅಂಗುಲಗಳು ಅಥವಾ ಸುಮಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಈಗ ಅದನ್ನು ಒಂದೇ ಅಂಗುಲ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬಯಸಿದರೆ ಅದು ಆಚುವುದಿಲ್ಲ. ಅಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ 3 ರಿಂದ 6 ಅಂಗುಲವರೆಗೆ ನ್ಯೂಟ್ರಿಸಿಮ್ ಪ್ಲಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸ್ಲಿಮ್ ಆಗಿ ಸುಂದರವಾದ ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ನನಗೆ ವಿನಿಲ್ಯಾ ಫ್ಲೇವರ್ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು.

ಮತ್ತೆ ನೀವು?

ಆಯೂರ್ವಿನ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಸಿಮ್ ಪ್ಲಸ್



ವಿನಿಲ್ಯಾ ಫ್ಲೇವರ್

ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್

ಜಾಕೋಬೆಟ್ ಫ್ಲೇವರ್

8880 666 666 ಭಾರತಾದ್ಯಂತ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಟೋರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ

ಸೂಪರ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ

