ಜಾಹೀರಾತು

ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ ?

ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ತಲೆ ದಿಂಬಿನ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿರುವ ಕೂದಲಿನ ಎಳೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಚಿಂತೆಯೇ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ತಲೆ ಬಾಚಿಕೊಂಡಾಗ ಉದುರುತ್ತಿರುವ ಕೂದಲನ್ನು ನೋಡಿ ತಲೆ ಕೆಡುತ್ತಿದಿಯೆ ? ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ...

ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ತರಹದ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಆದರೆ ಅನುವಂಶಿಕ ವಿಧದ ಕೂದಲು ಉದುರುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದಟ್ಟತನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

1. ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಬೀನ್ಸ್ ತರಕಾರಿ

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೂದಲು ಪ್ರೋಟಿನಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೂದಲಿನ ಉದುರುವಿಕೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ Testosterone ಹಾರ್ಮೋನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಉಳ್ಳ ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಮೀನು, ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೊಸರು ಸೋಯಾ ಬೀನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸೋಯಾ ಹಾಲು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

2. ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಖರ್ಜೂರ

ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತದಿಂದಲೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ oxgen supply ನೆರವೇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ತಲೆಯ ಕೂದಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆಗೆ ಈ ಸರಿಯಾದ ರಕ್ತದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಪೂರಿತ ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯಗಳಾದ ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಖರ್ಜೂರ, ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ, ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

3. ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು ಮತ್ತು ಕಾಳಿನ ಪಲ್ಯ

ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳಿನ ಪಲ್ಯ, ಸೌತೆಕಾಯಿ (ಸಿಪ್ಪೆ ಸಮೇತ) ಮುಂತಾದವುಗಳು ಪ್ರೋಟಿನ್‌ನ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರೋಟಿನ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆ ಅತಿಮುಖ್ಯ.

4. ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು Dry Fruits

ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಲ್ಲಿ "Zinc"ನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ "Zinc"ನ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯಗಳಾದ ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಕಡಲೆ ಬೀಜ, ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ Zincವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೆಯೇ ವಿನಃ Zinc Supplement ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಾವು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಜೊತೆಗೆ ಕೂದಲಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಕೂಡ ಆಗುವುದು. ಆದರಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರೋಟಿನ್, Iron, Silica ಮತ್ತು Zincವುಳ್ಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೂದಲಿನ ಉದುರುವಿಕೆಯ್ನನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬಹುದು.

● **ಡಾ॥ ಅನಿತಾ ಎಂ. ಸ್ವಾಮಿ.**

ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿಗೆ ನಿಸರ್ಗದ ಸಿಂಚನ

ಬದಲಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿನಿಂದಾಗಿ ದುರ್ಬರವಾದ ಖಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕೀಲುನೋವು, ಪಾಶ್ವವಾಯು, ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ಸ್, ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕ್ಲೀರೋಸಿಸ್, ಮೈಗ್ರೇನ್, ಸೋರಿಯಾಸ್, ಸಿಓಡಿ, ಅಸ್ತಮಾ, ಅಲರ್ಜಿ, ಮುಂತಾದ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ, ಋತುಕಾಲಿನ ಶೋಧನದ ಉಲ್ಲೇಖವಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗದ ಮೂಲವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದೇ ಆಯುರ್ವೇದದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ. ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಿಸರ್ಗ ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಆಯುರ್ವೇದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಾದ ವಿಯೆಲ್ಲೇನ್ ರವರ ನಿಸರ್ಗ ಆಯುರ್ಧಾಮ. ಈ ನಿಸರ್ಗ ಆಯುರ್ಧಾಮವು ಕಳೆದ ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾದ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಔಷಧಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಸುಲಭ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ವ್ಯಾಧಿಗಳಾದ ಬೊಜ್ಜು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಬೊಜ್ಜು ನಿವಾರಣೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ವರ್ತನ ಎಂಬ ಶಾಸ್ತ್ರ ಸಮ್ಮತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಉದ್ವರ್ತನದಿಂದ ದೇಹದ ಸುತ್ತಳತೆ, ತೂಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕೂಡಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೆವಿಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೆ ಉದ್ವರ್ತನವು ಮೈಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಆಯಾಸದಿಂದ ಆಗಿರುವ ನೋವು ನಿವಾರಕವು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೀಲು ನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು ಎಂಬ ವ್ಯಾಧಿಯು ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಇವುಗಳಿಗೂ ನಿಸರ್ಗ ಆಯುರ್ಧಾಮದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಾದ ಕಟಿಬಸ್ತಿ, ಜಾನು ಬಸ್ತಿ, ಗ್ರೀವ ಬಸ್ತಿ, ಲೇಪ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಉಪನಾಹ, ನಾಡಿಸ್ವೆದ, ಅಭ್ಯಂಗ (ಆಯಿಲ್ ಮಸಾಜ್) ವಾಲುಕ ಸ್ವೇದ, ಲವನ ಸ್ವೇದ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ಖಾಯಿಲೆಯಿದ್ದರಷ್ಟೆ ಇಲ್ಲಿ ಬಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬುದೇನಿಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಕೂಡಾ ಭವಿಷ್ಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಬದುಕಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಬಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಯುರ್ಧಾಮವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೇಶಿಯ ಪದ್ದತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದ್ದು ಒಟ್ಟು ಹದಿನಾರು ಹಾಸಿಗೆಗಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ನಾಲ್ಕು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೊಠಡಿಗಳು, ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು, ಪರಿಣಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಒಟ್ಟು ಮೂವತ್ತೈದು ಜನ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ದಿನದ 24 ಘಂಟೆಯು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೇವೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಹಾಗು ಆಸ್ಪತ್ರೆವತಿಯಿಂದಲೆ ಪ್ರಕೃತಿ, ದೋಷ, ದೇಶ, ಕಾಲಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಆಹಾರ ಪೊರೈಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ರೋಗವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ರಕ್ತಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿನ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ ಪಂಚಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಉಪಕರ್ಮ ವಿಧಾನಗಳಡಿ ಇಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವೀಯೆಲ್ಲೆನ್‌ರವರ ನಿಸರ್ಗ ಆಯುರ್ಧಾಮವು ಕೇರಳದ ಕೊಟ್ಟೆಕಲ್ ಆರ್ಯ ವೈದ್ಯ ಶಾಲೆಯ ಔಷಧಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಮಳಿಗೆ ಹೊಂದಿದ್ದು ಹಲವು ವಿಧದ ತೈಲಗಳು,ಲೇಹಿಗಳು, ಚೂರ್ಣಗಳು ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳು ಇಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ನಿಸರ್ಗ ಆಯುರ್ಧಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ವಿವರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬರಿ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು. ಒಮ್ಮೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರದ ಒಳ ಹೋದರೆ ಇನ್ನು ಅನೇಕ ವಿವರಗಳು ಲಭ್ಯ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಬೇಕೇನ್ನುವರು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬೇಟಿ ನೀಡಬಹುದು ಇಲ್ಲಿರುವ ಸುಸಜ್ಜಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಕೇರಳ ಮಾದರಿಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪ, ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ದತಿ ಎಂತಹವರನ್ನು ಬೆರೆಗುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಳಾಸ–ವೀಯೆಲ್ಲೆನ್‌ರವರ ನಿಸರ್ಗ ಆಯುರ್ಧಾಮ

ನಿಸರ್ಗ ಬಡಾವಣೆ, ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ಅಂಚೆ , ಬೆಂಗಳೂರು–560083

ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ–080–27824321/322 ವೆಬ್‌ಸೈಟ್–www.nisargaayurdham.com