



ತೂಕ ಇಳಿಕೆಗೆ ಎಳನೀರು

ಎಳನೀರಿನಿಂದ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಂಶೋಧಕರು. ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಖನಿಜಾಂಶ, ಜೀವಸತ್ವಗಳಿವೆ. ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಡಯೆಟ್ ರೂಪಿಸುವವರಿಗೆ ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಿಂತ ಎಳನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸುತ್ತೇವೆ. ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವೂ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಎಳನೀರು ಅನುಕೂಲಕರ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಎದೆಯುರಿ ನಿವಾರಿಸಲು ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಾದರೂ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಎಳನೀರನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಲಾಭ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಇದು ಲಾರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಅದು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಗಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅವು ಅಗತ್ಯ. ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರಲು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಈ ವರ್ಗದ ವಿಟಮಿನ್ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಆಯಾಸವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನ್ನಾಂಗ ಬಿ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮೆದುಳಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಇರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಿ1 ಅನ್ನಾಂಗದಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಲಾಭ. ಇದು ನರಮಂಡಲದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನೂ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಖಂಡ ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಅನುಕೂಲಕರ. ಇದು ಬೆಳೆಕಾಳು, ಧಾನ್ಯ, ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯ ಒಂದಿಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

ಅಂದಹಾಗೆ ಪ್ರೊಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಣೆ ಮಾಡಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಿ 2 ವಿಟಮಿನ್ ಸಹಕಾರಿ. ಯಕೃತ್ತಿನ (ಲಿವರ್) ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಬೇಕು. ಮೊಟ್ಟೆ, ಹೈನು ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಬಟಾಣಿ, ಅಣಬೆ, ಬೀಜ-ಕಾಳುಗಳು, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಗೆಣಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬಿ 3 ನರಮಂಡಲದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮತೆಯನ್ನು

ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್



ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೋಳಿಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಕದಲೆಕಾಯಿ, ಕೆಂಪುಅಕ್ಕಿ, ಅಣಬೆ, ಗೋಧಿ, ಬಟಾಣಿ ಮತ್ತು ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಇದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ5 ಆಹಾರವನ್ನು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣಗಳ ವೃದ್ಧಿಗೂ ಅನುಕೂಲಕರ. ಇದು ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ದ್ವಿದಳದಾನ್ಯ, ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ, ಹೂಕೋಸು, ಟೊಮ್ಯಾಟೊದಲ್ಲಿ ಇದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ7 ಇದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕರಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶ. ಇದು ಕೂಡ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಒದಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯ. ಗೆಣಸು, ಹೈನೋತ್ಪನ್ನ, ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.

ಬಿ9 ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸಲು ಅನುಕೂಲ. ಇದು ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಸೊಪ್ಪು, ಕಿತ್ತಳೆ, ನಿಂಬು, ಗೋಧಿ, ಗಡ್ಡೆಕೋಸು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಬಿ 12 ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯ. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಇದು ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸಹಕಾರಿ. ಹೈನೋತ್ಪನ್ನ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಕೋಳಿ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಇದೆ.

ಎರುರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಹಾಗೂ ಹೃದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿಯೇ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಿ.ಪಿ. ಏರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸವೈಯನ್ನು ಒಪ್ಪಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಊಟದಲ್ಲಿ ಮೇಲುಪ್ಪು ಹಾಕುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕೆಡದಂತೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ಆಹಾರವೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗಾದರೆ, ಯಾವುದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು ಎನ್ನುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

ಅಧಿಕ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ ಖನಿಜಾಂಶ ಇರಬೇಕು. ಅದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕಿವಿಹಣ್ಣು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಓಟ್ಸ್, ಸೊಪ್ಪು- ತರಕಾರಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮೊಸರು, ಬೆಳೆ ಕಾಳುಗಳು, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯನ್ನು ಆಹಾರದ ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವೊಂದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಪೊಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಫಿ-ಟೀಯನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್-ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಿಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಸಲಹೆ.



ಸಂಧಿಲಿನ್ ಹಚ್ಚಿರಿ

ನೋವಿಗೆ ಬಾಯ್ ಬಾಯ್ ಹೇಳಿ !



ಸಂಧಿಅನ್ ಸಾನ್ಧಿಲಿನ್

- ◆ ಬೆಡ್ಡು ರಹಿತ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಋಷಿಮುನಿಪ್ರಣೇಶ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ◆ ಇದು ಗಂಟುನೋವು, ಬೆನ್ನನೋವು, ಉಳುಕು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ, ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ◆ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಬೆಡ್ಡು, ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಯಾರಕರು



ISO / GMP CERTIFIED

ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ

ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ
ಕುತ್ತಾಡಿ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ
Ph / Fax: 0820 - 2520852
Email: sdmaph@gmail.com

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ'ಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ

