

ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಉಪವಾಸದಿಂದ ವಯಸ್ಸಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಪವಾಸದಿಂದ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ದೇಹ ಕಡಿಮೆ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿದಾಗ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆ ವೇಗ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಪವಾಸದಿಂದ ದೇಹ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದತ್ತ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸುಧಾರಣೆ

ಉಪವಾಸ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಚಯಾಪಚಯ (ಮೆಟಬಾಲಿಸಂ) ಕ್ರಿಯೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ತರುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ತಿಂದ ನಂತರ ಮೂರರಿಂದ ಐದು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಏನೋ ಒಂದನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೇಹ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಜೀರ್ಣ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ದೀರ್ಘಾಯಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣ

ಷಿಕಾಗೊ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮರಣದತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ದೇಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವವರಿಗಿಂತ ನಿಯಮಿತ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವವರು ದೀರ್ಘ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಉಪವಾಸ ದೇಹವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ

ಉಪವಾಸದಿಂದ ಚರ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಡವೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಉಪವಾಸ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಲ್ಲದೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು ಹೊಳಪಿನ ಚರ್ಮ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉಪವಾಸ ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳಿಗೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವವರು ಉಪವಾಸದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನಶಾಂತಿಯ ಭಾವನೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪವಾಸ ಹಲವಾರು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಹಜ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ.

ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಎಚ್ಚರ

ಉಪವಾಸದ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉಪವಾಸ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೆಮಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು, ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಸ್ವಸ್ಥಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನೂ ಸೇವಿಸದೆ ಮಾಡುವ ಒಣ ಉಪವಾಸದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ದ್ರವಾಂಶ ದೊರೆಯದೇ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಣ ಉಪವಾಸದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಕಂಟಕವಾಗುತ್ತದೆ.

(ವೈದ್ಯರು ಮಧುಮೇಹ ತಡ್ಡು ಮತ್ತು ವೆಲ್‌ನೆಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆತರು. ಸಂಪರ್ಕ: 9611555322)

ಮಹಾಭೃಂಗರಾಜ ತೈಲವು ಮಾಮೂಲ ಕೇಶ ತೈಲವಲ್ಲ




ಬೈದ್ಯನಾಥ್

ಮಹಾಭೃಂಗರಾಜ ತೈಲ

(ಪರಿಶುದ್ಧ ಭೃಂಗರಾಜದಿಂದ ಸಂಪದ್ಧರಿತ)

- ◆ ಮಹಾಭೃಂಗರಾಜ ತೈಲವು ಒಂದು ಅಯುರ್ವೇದಿಕ ಔಷಧಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಕೂದಲು ಅಕಾಲಕ ನರೆಗೊಟ್ಟುಕೆ ಮತ್ತು ಉದುರುಕಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- ◆ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.
- ◆ ಭೃಂಗರಾಜ ಮೂಲಕೆಯೊಂದಿಗೆ 13 ಅಮೂಲ್ಯ ಮೂಲಕೆಗಳು ಕೂಡ ಅವುಗಳ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಧರ್ಮಗಳಿಂದ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದು, ಇವು ಕೇವಲ ಕೂದಲು ಉದುರುಕಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮರುಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತವೆ.

 ಹರಿದ್ರ - ತಲೆಹೊಟ್ಟು ನಿರೋಧಕ

 ನಾಗಕೇಸರ -ಫಂಗಲ್ ನಿರೋಧಕ

 ಮಂಜುಷ್ಠ - ಹೋಷಣಿಗಾರಿ

**ರಸಾಯನಿಕಗಳಲ್ಲ... ಕೃತಕ ಸುಗಂಧಗಳಲ್ಲ...
ಅಸಲ ಭೃಂಗರಾಜ ಮಾತ್ರ...**

- * ಬಾಹ್ಯ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ
- * ಕೂದಲು ಉದುರುಕಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಘಟಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ

**ಉತ್ತರಾರ್ಧ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲೆ ಭಾರಿ
ಮಾರಾಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ
“ಮಹಾಭೃಂಗರಾಜ ತೈಲ”**

