



ಇದು ಚರ್ಮ ಕೋಮಲವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲೂ ಈ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬು ಸಹಾಯಕ. ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೂಡಾ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮೊಸರಿನ ಸೇವನೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಕು. ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ ಯಾವುದೇ ಆದರೂ ಅದು ದೇಶೀ ತಳಿಯ, ಹುಲ್ಲನ್ನು ಮೆಂದ ಆಕಳಿನದ್ದೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾಗಲಿ, ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವವು ಬೇಡ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ

ಹೋಳಿಗೆ, ಕಡುಬುಗಳಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಮಲೆನಾಡು, ಕರಾವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕೂಡಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬಾಗಿರುವ ಕಾರಣ

ಚಳಿಗಾಲದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಮೆರಿಕ, ಯೂರೋಪ್‌ನಲ್ಲಿನ ಜನರು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್, ಅರ್ಧಾಂಗ ವಾಯುವಿನಂತಹ ವಾತರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣೆದುರೇ ಗಾಣದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದ ಅಥವಾ ಮನೆಗಳಲ್ಲೇ ಚಿಕ್ಕ ಮಷಿನ್‌ಗಳಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲೇ ಬಳಸಬಹುದು. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕಾರಣ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವೀಗ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ತಿಂದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಹದಿನೈದು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹಬ್ಬದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ

