ಹೆಲ್ತ್

ಕೀಲು ನೋವೇ? ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸಿ

ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಈ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಈ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು ಸ್ನಾಯು ಹಾಗೂ ಕೀಲು ನೋವಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿದರೂ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅಧಿಕ. ಹಾಗಾದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲವೇ? ಇದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಹಾರ ಈ ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ ಮದ್ದು.

ವಾತದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ನೋವಿಗೆ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿವಾರಕಗಳು. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ರಸದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೇವಿಸಲು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಕೂಡಾ.

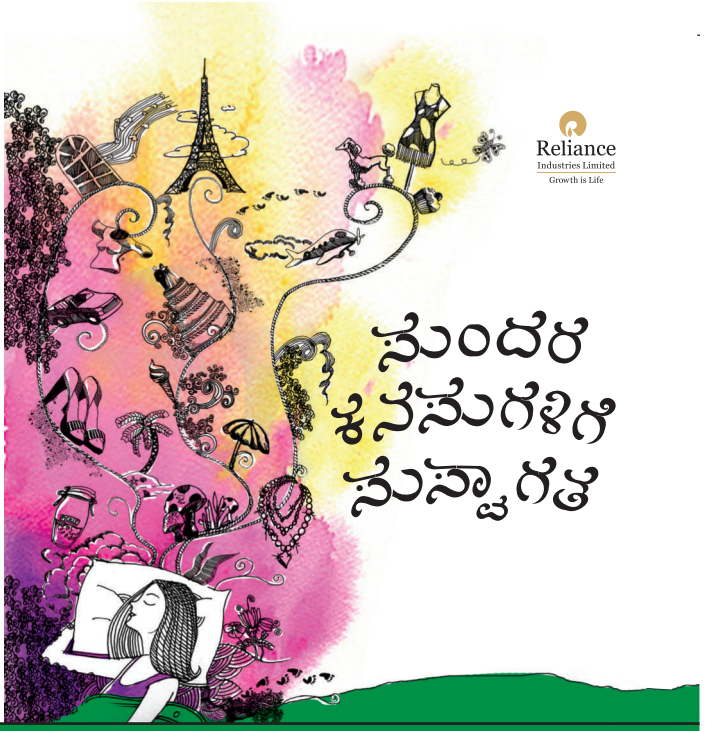
ವಾತದ ನೋವಿಗೆ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ರಸ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಕಾಲು ಮತ್ತು ಕೈಗಳ ಕೀಲುಗಳು ನೋವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅನಾನಸ್ ರಸ ಸೇವಿಸಿ. ಈ ರಸದಲ್ಲಿ ಉರಿಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ. ವಾತವಿದ್ದವರಿಗೆ ಉರಿಯೂತದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ನೋವನ್ನು ಇದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರ್ಯುಮಟೈಡ್ ವಾತದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಈ ಅನಾನಸ್ ರಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಧಿವಾತದ ನೋವಿಗೆ ಚೆರ್ರಿ ಮತ್ತು ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ರಸ ಕೂಡಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಬಾರ್ಲಿ ಮತ್ತು ಲೋಳೆಸರವನ್ನು ಕೂಡಾ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಶುಂಠಿ ರಸ ಅಥವಾ ಶುಂಠಿ ಚಹ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಂಧಿವಾತದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೀಲು ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಊಟದಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ರಸವನ್ನು ಧಾರಾಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಜಾರುಕದ ಅಂಶವನ್ನೂ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ವಾತದಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ಕೀಲುನೋವು ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉರಿಯೂತ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಚಲನೆ ಕಷ್ಟದಾಯಕವಾಗುವುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ರಸವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

■ ಸುಧಿ



ಕನಸುಗಳು ಬರುವುದೇ ನೀವು ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ. **ರಿಕ್ರಾನ® ಸರ್ಟಿಫೈಡ್** ತಲೆದಿಂಬುಗಳೆಂದಾಗಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಜೋಗುಳ ಹಾಡಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿದ್ರಾ ದೇವಿಯ ವಶಕ್ಕೊಪ್ಪಿಸಿದಂತಾಗುವುದು. ಇದುವೇ ವಿಶೇಷ ರಿಕ್ರಾನ® ಫೈಬರ್‌ಫಿಲ್ HBP1 ಮಾಡುವ ಚಮತ್ಕಾರ. ಮೆತ್ತಮೆತ್ತಗೆ ಹಾಗೂ ಆರಾಮದಾಯಕವಾದ ಈ ತಲೆದಿಂಬುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಮರ್ಪಕ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಲೆಂದೇ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ, ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿಯೂ ಸವಿಗನಸುಗಳನ್ನು ಕಾಣಬೇಕೆಂಬುದಷ್ಟೇ.

ಕನಸುಗಳನ್ನು ಸದಾ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ

ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವೂ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಮರಳಿ ಕಾಣಲು ಬಯಸಲಾರಿರೇ ? ಅಥವಾ ನೀವು ಕಂಡ ವಿಚಿತ್ರ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥ ಕಲ್ಪಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸಲಾರಿರೇ ? www.dreamdiary.inನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮದೇ ಸ್ವಂಥ ಫೋಲ್ಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಇರಿಸಿರಿ. ಇನ್ನೀಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ಕಳಕೊಳ್ಳಲಾರಿರಿ.

- ಮುಂದುವರಿದ ತಂತ್ರವಿಜ್ಞಾನ
- ತ್ವರಿತ ಒಣಗುತ್ತದೆ
- ಮೆತ್ತಮೆತ್ತಗೆ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕ
- ದೀರ್ಘ ಬಾಳುತ್ತದೆ

www.dreamdiary.in

ರಿಕ್ರಾನ® ಸರ್ಟಿಫೈಡ್ ಹೋಮ್ ಕಂಫರ್ಟ್ ಶ್ರೇಣಿ : • ಕ್ವಿಲ್ಟ್ • ತಲೆದಿಂಬುಗಳು (ಪ್ಯಾರಡೈಸ್/ಜಾಯ್/ಬ್ಲಿಸ್/ಪ್ಲಶ್) • ಮಲ್ಟಿಮ್ಯಾಟ್ಸ್

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿರಿ : recron.certified@ril.com

ಅಥವಾ ಕರೆ ನೀಡಿರಿ: 080-41470088/ 080-41499857.

ರಿಕ್ರಾನ® ಸರ್ಟಿಫೈಡ್ ಇದು ನಮ್ಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಕಂಫರ್ಟ್ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳ ಕ್ರೇಣಿಗಾಗಿ ರಿಲಾಯನ್ಸ್ ಇಂಡಸ್ಟ್ರೀಸ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್‌ನ ರಿಜಿಸ್ಟರ್ಡ್ ಟ್ರೇಡ್‌ಮಾರ್ಕ್ ಆಗಿದೆ.

SAATCHI & SAATCHI-260/2009 M KAN