



ತೂಕ ಇಳಿಕೆ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತ ಹುರಿಗಡಲೆ

ರುಚಿಕರ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಹುರಿಗಡಲೆಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಲು ಕೂಡ ಹುರಿಗಡಲೆ ತುಂಬಾ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪೋಟೇಷಿಯಂ, ಪೋಲೀಸ್, ಪೋಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಕಬ್ಬಿಣ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಫೈಬರ್‌ನಂತಹ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಹುರಿಗಡಲೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೂಡ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಆಗಿದೆ.



'ಹುರಿಗಡಲೆ' ತಿಂದರೆ ಸಿಗುತ್ತೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಯೋಜನ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ತೂಕ ಇಳಿಕೆ ಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ನಿಿಯಂತ್ರಣ: ಫೈಬರ್

ಸೇವನೆಯು ನಿಮ್ಮ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಶೇಖರಣೆ ಮತ್ತು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನಿಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಹುರಿಗಡಲೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಆಗಿದೆ. ಹುರಿಗಡಲೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೂಡ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಆಗಿದೆ. ಅನರ್ಜಿ ಬೂಸ್ಟರ್: ಹುರಿಗಡಲೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಅನರ್ಜಿ ಬೂಸ್ಟರ್ ಎಂದು ಕೂಡ

ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಿತ್ಯ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹುರಿಗಡಲೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಇಡೀ ದಿನಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಂಕೀರ್ಣ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ: ಮಲಬದ್ಧತೆ ಎನ್ನುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜೀರ್ಣಾಂಗದಲ್ಲಿ ಅಸಹಜ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ನೀವೂ ಕೂಡ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಗಡಲೆ ಹಾಗಾಗಿ, ಇದು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಕೂಡ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಆಗಿದೆ. ಸೂಚನೆ: ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾದ ಮಾಹಿತಿಯು ಮನವುದ್ದಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸ್ವನ್ಯಪಾನ ಸವಾಲು ಏಕೆ?: ವೃತ್ತಿ ಬದುಕು, ವಯಸ್ಸು, ಒತ್ತಡವೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ!

ಬೆಂಗಳೂರು: ಮಗುವಿನ ಸರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸ್ವನ್ಯಪಾನವು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ. ತಾಯಿಯಾಗುವ ಅನುಭವವು ಕೂಡ ಅಗಾಧವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವಾದ ಸ್ವನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಲೆಂದು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ವಿಶ್ವ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಸಪ್ತಾಹವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವ ಸ್ವನ್ಯಪಾನ ಸಪ್ತಾಹವನ್ನು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಆಗಸ್ಟ್ 1 ರಿಂದ ಆಗಸ್ಟ್ 7 ರವರೆಗೆ ಸ್ಮರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಜೀವನ, ತಡವಾಗಿ ಆಗುವ ಮದುವೆಗಳು, ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಯನದ ವಯಸ್ಸು, ವೃತ್ತಿಪರ ಬದುಕಿನ ಒತ್ತಡ, ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಎದೆಹಾಲಿನ ಸ್ವಮಿಸುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಣೆಯ ಮೂಲದಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, ಅವರು ಶಿಶು ಸೂತ್ರ ಅಥವಾ ದಾನಿಗಳ ಹಾಲನ್ನು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಾದ ಹಾಲಿನ ಬ್ಯಾಂಕಿನಿಂದ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಸಾರೋಗ್ಯಕರ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅಂತಹ ಹಾಲು ನೆಕ್ಲೋಸ್ಟ್ರೀಸಿಂಗ್ ಎಂಟ್ರೋಕೊಲೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಬಾಟಲ್ ಫೀಡಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅತಿಸಾರ, ಕಿವಿ ಸೋಂಕು, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಮತ್ತು ಸೆಪ್ಸಿಸ್‌ನಂತಹ ಸೋಂಕುಗಳ ಅಪಾಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದು ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ, ಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಮತ್ತು ಕಳಪೆ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಂತಹ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು ಎಂದು ಅವರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವೀಡನ್ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಸ್ಟಿಡಿ ನಾಯಕ್ ಪ್ರಕಾರ, 'ಮಗುವಿನ ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅರ್ಜಿ, ಸೋಂಕುಗಳು, ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಒಣಗಾಗಿ ತಾಯಂದಿರು ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಎದೆ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಇದ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು 'ಮಾಡಬೇಕು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ

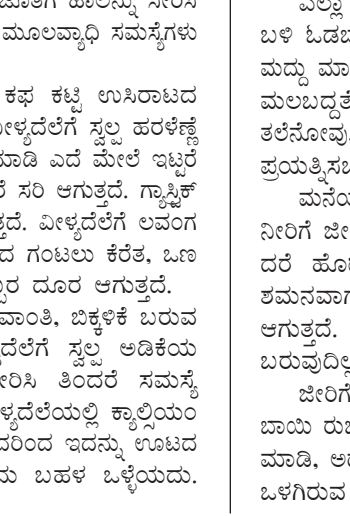
ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಅನೇಕರು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. B12 ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ, ನಾವು ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಜೀವನಶೈಲಿಯೂ ಜೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಜೊತೆಗೆ ಜೆನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾಡಿ. ಇದಲ್ಲ ನಡೆದರೆ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಗುರಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯುವಕ-ಯುವಿಯರು ಕಾಲು ಸೆಳೆತ, ಸ್ನಾಯು ನೋವು, ಕೈ ಸೆಳೆತ, ಕಣ್ಣಿನ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ



ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ಕೊರತೆಯು ಮೂಳೆ ಸ್ವೀಗಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯು ನೋವು, ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮರಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ವಿಪರೀತ ತೂಕ ನಷ್ಟ, ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿರತೆ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ವಾಕ್ಯಿಕ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೃದಯ ಬಡಿತದಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಹ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಗೊಂದಲ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಅತ್ಯಂತ ಅಲ್ಪ ಛಾಪನೆ, ಜ್ವಾಹಕ ಶಕ್ತಿ ನಷ್ಟ ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ಕೊರತೆಯು ರಾತ್ರಿ ಬೆವರುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಿನ್ನತೆಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.ಹಾಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವವರು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ12 ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಜ್ಞರು.

ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಈ ರೀತಿ ಸೇವಿಸಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಿ

ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯ ರಸದ ಜೊತೆಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಯುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದೂರ ಆಗುತ್ತವೆ. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಫ ಕಟ್ಟಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಆದಾಗ ವೀಳ್ಯದೆಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಎದೆ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟರೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಸರಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ ದೂರ ಆಗುತ್ತದೆ. ವೀಳ್ಯದೆಲೆಗೆ ಅವಂಗ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ, ಒಣ ಕೆಮ್ಮು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ದೂರ ಆಗುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ವಾಂತಿ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಬರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೀಳ್ಯದೆಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಡಿಕೆಯ ಚೂರು, ಎಲಕ್ಕಿ ಸೇರಿಸಿ ತಿಂದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಗುಣ ಆಗುತ್ತದೆ. ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಊಟದ ನಂತರ ಸೇವಿಸುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಿಿಯಮಿತವಾಗಿ ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಮಧುಮೇಹದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯ ರಸದ ಜೊತೆಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿದರೆ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿ ಆಗುತ್ತವೆ.



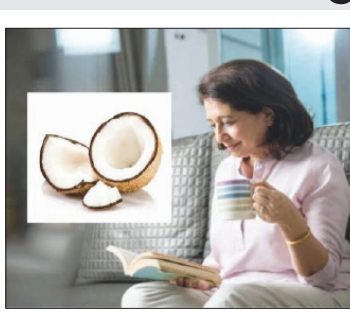
ಜೀರಿಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿದೆ ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭ

ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳಿಗೂ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಓಡಬೇಡಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಂದಕ್ಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮದ್ದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್, ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು, ಪಿತ್ತ ಸಂಬಂಧಿ ತಲನೋವು, ವಾಂತಿ- ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಮನೆಮದ್ದನ್ನೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಬಿಸಿಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಅದನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿ- ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ವೇಗವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀರಿಗೆಗೆ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಬಾಯಿ ರುಚಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದು ನೋಡಿ. ಬಳಗಿರುವ ಜ್ವರ, ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಮೂಲ



ತೆಂಗಿನ ಚಹಾ ಎಂದಾದ್ರೂ ಸೇವಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಟೈ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ ಹಲವು ಲಾಭಗಳಿವೆ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಹಾವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಚಹಾವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಂದು ನಾವು ನಿಮಗೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಹಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹೌದು, ಈ ಚಹಾ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಹಾದ ರುಚಿ ಕೂಡ ತುಂಬಾ ಅದ್ಭುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತೆಂಗಿನ ನೀರಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಹಾವು ನಿಮಗೆ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ ಬನ್ನಿ.



ಕೊಲ್ಡ್ ಅನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಇಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ: ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಹಾದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವು

ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂತ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಹಾವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವೂ ಕೂಡ ತೂಕವನ್ನು ನಿಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ಚಹಾವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಈ ಚಹಾವು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಉತ್ಪರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಹಾವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸಬೇಕು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಹಾ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: 3 ಕಪ್ ನೀರು, 1 ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು, 1/2 ಕಪ್

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂತ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಹಾವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವೂ ಕೂಡ ತೂಕವನ್ನು ನಿಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ಚಹಾವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಈ ಚಹಾವು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಉತ್ಪರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಹಾವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸಬೇಕು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಹಾ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: 3 ಕಪ್ ನೀರು, 1 ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು, 1/2 ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂತ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಹಾವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವೂ ಕೂಡ ತೂಕವನ್ನು ನಿಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ಚಹಾವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಈ ಚಹಾವು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಉತ್ಪರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಹಾವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸಬೇಕು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಹಾ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: 3 ಕಪ್ ನೀರು, 1 ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು, 1/2 ಕಪ್



