

HEALTH TIPS



Esitebiz.in

This is only for esitebiz customers.

సులువైన ఆహారనియమాలతో డయాబెటీస్‌ని దూరం చేసుకోండిలా...

మంగళవారం, 17 జనవరి 2012(18:17 IST)



FILE

మన దేశంలో ప్రస్తుతం డయాబెటీస్ రోగుల సంఖ్య చాలా ఎక్కువ. కాస్త వయస్సుపైబడితేనేస్తే, పురుషులు ఇద్దరిలో ఎక్కువగా ఈ వ్యాధి కనిపిస్తుంది. కాబట్టి ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు తీసుకున్నట్లైతే, డయాబెటీస్ మన దరికి చేరకుండా ఆరోగ్యాన్ని క్షేమంగా కాపాడుకోవచ్చు.

* మొలకెత్తిన గింజలు తింటే శరీరములోని అన్నిరకాల వ్యాధులకు మంచి ఫలితాన్ని ఇస్తుంది.

* ఆహారంలో పొట్టుతో ఉన్న రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు వంటి తృణధాన్యాలు తీసుకోవాలి.

* పళ్లు ఏమైన కొరికి, నమిలి తినాలి. అయితే పళ్లరసాలు మాత్రం తాగకూడదు.

* పళ్లు తన్నేటప్పుడు ఎక్కువ తీపి కలిగిన పండ్లు తినకూడదు. ముఖ్యంగా ఖర్జూరం, అరటి పండు, మామిడి వంటి పండ్లు తీసుకోకూడదు.

* తీపి పరిమితంగా ఉండే బోప్పాయి, పుచ్చకాయ వంటి పండ్లు ఎక్కువగా తినవచ్చు.

* తగినంత శారీరక శ్రమ చేసేలా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.

* ఆహారం మితంగా తగినంత మాత్రమే తీసుకోవాలి.

వేధించే చుండ్రు సమస్య.. పరిష్కార మార్గాలు

శుక్రవారం, 9 మార్చి 2012(12:03 IST)



WD

వస కొమ్ములను ఒకరోజు మంచినీటిలో నానబెట్టి తర్వాత ఎండబెట్టి దంచి పొడి చేసుకోవాలి. ఈ పొడిని ఒకచెంచా మోతాదుగా ఒక కప్పు పెరుగులో వేసి బాగా కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు తగిలేలా పాయలు పాయలుగా విడదీసి తలంతా రుద్దాలి. ఒక గంట ఆగిన తర్వాత కుంకుడుకాయతోగాని, శీకాయతోగాని తలస్నానం చెయ్యాలి. ఇలా వారానికి రెండుసార్లు చేస్తుంటే క్రమంగా చుండ్రుసమస్య పూర్తిగా నివారణ అవుతుంది.

తగినన్ని మెంతులు ఒక గిన్నెలో వేసి, అవి మునిగేవరకూ నిమ్మపండురసం పోసి ఒకరాత్రి లేదా ఒక పగలు నానబెట్టాలి. మెత్తగా నానిన తర్వాత గుజ్జులాగా రుబ్బి దాన్ని తలకు రుద్ది ఒకగంట తర్వాత కుంకుడుకాయలతో స్నానంచెయ్యాలి. ఇలా ఐదురోజులకు ఒకసారి ఆచరిస్తుంటే ఎంతోకాలంగా వేధించే చుండ్రు సమస్య నివారించబడుతుంది.

ఆపిల్ జ్యూస్ తో సుఖనిద్ర మీ సొంతం..!!

శనివారం, 7 ఏప్రిల్ 2012(17:53 IST)



FILE

ఆహారం లేకపోయినా మానవుడు మనుగడ సాధించగలడు. కానీ కనీస నిద్ర లేకపోతే జీవించలేడు. అంతేకాదు మేధస్సు మందగిస్తుంది. అందానికి ఆరోగ్యానికి కూడా హాని కలిగిస్తుంది. కనుక నిద్ర అనేది తప్పని సరిగ్గా ఉండాలి.

* ముఖ్యంగా రోజుకు కనీసం ఆరు గంటల సమయం నిద్ర తప్పని సరిగ్గా ఉండాలి.

* మారేడు కషాయం రెండు - మూడు స్పూన్ల చొప్పున రోజుకు నాలుగు సార్లు తీసుకుంటే మంచినిద్ర వస్తుంది.

* ఆపిల్, జామ, బంగాళదుంప, తోటకూర, క్యారెట్ రసాలను ప్రతిరోజు సాయంత్రం తీసుకుంటే నిద్ర పట్టని వారికి కూడా నిద్ర పడుతుంది.

* నిద్రలేమితో బాధపడేవారు బెడ్ మీద పడుకునే ముందు కొన్ని నిమిషాల వరకూ మౌనంగా వుండి, గాఢమైన ఒక శ్వాసను పీల్చి, ఒకటి రెండు సెకండ్ల పాటు బిగపట్టి వదిలేయండి. నెమ్మదిగా ఈ పద్ధతిని కొన్నిసార్లు రిపీట్ చేస్తే మనసులో ఒక విధమైన ప్రశాంతత కలిగి క్రమంగా నిద్ర వస్తుంది.

* రాత్రిపూట కడుపు నిండుగా ఆహారం తీసుకున్నట్లైతే నిద్ర బాగా పడుతుంది.

రక్తహీనతతో బాధపడుతుంటే ఏం చేయాలి?

బుధవారం, 21 డిసెంబర్ 2011(16:53 IST)



FILE

దేశంలో అత్యధిక శాతం మంది మహిళలు ఎక్కువగా ఎదుర్కొంటున్న సమస్య రక్తహీనత. రక్తహీనతను తగ్గించుటకు పోషకాహారములు అధికముగా వాడినట్లైతే చాలు.

* స్త్రీలను అలసట బారిన పడేయంతో పాటు అనారోగ్య సమస్యలకి దారితీసే రక్తహీనత నుంచి తప్పించుకోవాలంటే ఇనుము అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి.

* బీన్స్, పచ్చ బఠాణి, రాజ్ మా పెసలు, కీరదోస, గుడ్డు, మాంసం వంటి వాటిని ఆహారంలో ఎక్కువగా ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి.

* బాదం, పిస్తా, వాలనట్, వేరుసినగపప్పులను కూడా అధికంగా తీసుకోవాలి.

* ఖర్జూరం, ద్రాక్ష, అంజూర్ వంటి ఎండుఫలాలని తీసుకోవడం వల్ల కూడా రక్తహీనత సమస్యను తగ్గించవచ్చు.

* విటమిన్ సి ఉండే ఆహారాన్ని తినడం వల్ల శరీరం ఆహారం నుంచి ఇనుమును అధికంగా స్వీకరిస్తుంది.

* భోజనము తర్వాత టీ, కాఫీలు తాగకూడదు. తాగినట్లైతే శరీరానికి ఇనుము అందదు.

ఇవి శరీర బరువును తెగ పెంచేస్తాయి... జాగ్రత్త..!!

బుధవారం, 18 ఏప్రిల్ 2012(13:49 IST)



WD

నిత్యం తీసుకునే ఆహారంలో కొన్ని పదార్థాలను దూరం చేయకపోతే బరువు నియంత్రణలో ఉండటం అసాధ్యం. అందుకే తగిన ప్రణాళిక పాటిస్తూ అలాంటి వాటిని తీసుకోకుండా ఉంటే మంచిది.

పాలు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు. కాని బరువు తగ్గాలనుకునేవారు మాత్రం కొవ్వుతో నిండిన పాలు తాగకపోవడం మంచిది. నెలరోజులు వీటికి దూరంగా ఉంటే, తేడా మీకే తెలుస్తుంది.

చాలామంది భోజనానంతరం తీపి పదార్థాలు తీసుకుంటారు. దాని వల్ల శరీరానికి పోషక విలువల కంటే చక్కెర శాతం ఎక్కువ అందుతుంది. ఎక్కువ తీపి వల్ల నిద్ర కూడా సరిగ్గా పట్టదు.

భోజనం వేళలు పాటించనివారు విరామ సమయంలో అధిక కార్బోహైడ్రేట్లు లభించే శాండ్విచ్, సమోసా, బర్గర్ల వంటివి తీసుకోవడం వల్ల ఫలితంగా కొవ్వు నిల్వలు పెరుకుపోయి, ఊబకాయానికి దారితీయడంతో పాటు ఉదరసంబంధ సమస్యలూ వస్తాయి.

ప్రోటీన్లు లభించే ఎండుపలాలు, నట్స్ అల్పాహారంగా తీసుకుంటే తక్షణమే శక్తి లభిస్తుంది. దాంతో పాటు ఆరోగ్యంగా కూడా ఉంటుంది.

నూనెలో దోరగా వేయించిన బంగాళాదుంప అధిక బరువుకు కారణమవుతుంది. ఈ దుంపలకు బదులుగా తాజా కూరగాయలు, ఆకుకూరలు తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి మేలు కలిగిస్తుంది. కావాలంటే దుంపలను మితంగా తీసుకోవచ్చు.

ఆహారంలో ఉప్పు తగ్గిస్తే రక్తపోటుకు చెక్...

శనివారం, 26 నవంబర్ 2011(18:04 IST)



FILE

* బరువు పెరగకుండా చూసుకోవాలి. ఇందుకు క్రమం తప్పక ఏరోబిక్స్ చేయాలి. ఉదా : నడక. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది.

* ఆహారంలో ఉప్పు తగ్గించాలి. దీనికి బదులుగా ఆహారంలో ఎక్కువ మొత్తం పొటాషియం గల పదార్థాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి.

* పొగాకు ఉత్పత్తులు, పొగతాగడం, ఆల్కహాల్, సారాయి, మాదకద్రవ్యాలు వంటివి మోతాదు మించి సేవించడం వల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుంది.

* రక్తనాళాలు విశాలం అవడానికి విటమిన్ -బికి చెందిన నియాసిన్ ఉపయోగపడుతుంది. దీనికి సంబంధించిన మాత్రలు వాడటానికి వైద్యుల సలహా తప్పనిసరి.

* గోధుమ ఊక, వేరుశనగపప్పు, పొద్దుతిరుగుడు గింజలు, కోడిగుడ్డు, చేపలలో బి - విటమిన్ ఎక్కువ.

చేప, అవిసెగింజల నూనెతో రక్తపోటుకు చెక్

సోమవారం, 12 డిసెంబర్ 2011(12:26 IST)



* రక్తపోటుకు ప్రధానమైన శత్రువు ఒత్తిడి. శారీరక, మానసిక ఒత్తిడులను తగ్గించుకోగలిగితే ఎన్నో జబ్బులను దరిచేరకుండా చూసుకోవచ్చు.

* ఒత్తిడి నుంచి విశ్రాంతి పొందడానికి ధ్యానం, యోగా.. వంటి మార్గాలను అనుసరించాలి. అలాగే మనసుకు ఆహ్లాదం కలిగించే వాతావరణంలో కొద్ది సేపు తిరగాలి.

* నిత్యం చెవులు చిల్లులుపడే రణగొణధ్వనులు, అమితమైన లైట్ల వెలుతురులో ఎక్కువ రోజులు ఉన్నా రక్తపోటు సమస్య వస్తుంది. అందుకని వీటికి కొంతకాలం దూరంగా ఉండే ప్రయత్నం చేయాలి.

* ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు రక్తపోటు తీవ్రతను తగ్గించే గుణాలు అధికంగా ఉన్నాయి. ఇవి చేప నూనెల్లో, అవిసె గింజల ద్వారా తీసిన నూనెల ద్వారా లభిస్తాయి.

* ఆహారంలో మార్పుల ద్వారా రక్తపోటును తగ్గించుకోవచ్చు. ఆహార ప్రణాళికలో ఎక్కువ మొత్తంలో పండ్లు, కూరగాయలు, కొవ్వుశాతం తక్కువగా ఉండే పాల ఉత్పత్తులు తీసుకోవాలి.

రాత్రిపూట ఇవి తింటే పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం

గురువారం, 5 ఏప్రిల్ 2012(14:00 IST)



రాత్రిపూట భోజనంలో కొంతమందికి పెరుగు లేదా మజ్జిగ అన్నంలో పచ్చళ్లను తినడం అలవాటుగా ఉంటుంది. అయితే రాత్రివేళ చేసే భోజనంతోపాటు నిమ్మకాయ పచ్చడి, ఉసిరికాయ పచ్చడి తినరాదు. ఎందుకు తినకూడదనే సందేహం తలెత్తుతుంది.

ఎందుకంటే రాత్రిపూట వాతం అధికముగా ఉంటుంది. నిమ్మకాయ, ఉసిరికాయ పచ్చళ్లు తిన్నవారి తలలోని సూక్ష్మాతి సూక్ష్మానాడులు పగిలిపోవుట వలన పక్షవాత రోగం వచ్చే ప్రమాదం ఉన్నది. కనుక ఈ రెండు పచ్చళ్లను రాత్రిపూట తినకపోవడం మంచిది.

పత్యం శతగుణం ప్రోక్టం అన్నారు కనుక సర్వ వైద్యములకు పథ్యము చేయడం మిక్కిలి శ్రేయస్కరము. అంతేకాదు.. వాత రోగులు ఆనపకాయ, దోసకాయ, పెసరపప్పు, కొత్తచింతకాయ, ఉసిరి పచ్చడి తినరాదు.

సహజసిద్ధమైన మోము మీ సొంతం కావాలంటే..!!

మంగళవారం, 17 ఏప్రిల్ 2012(13:03 IST)



FILE

మృదువుగా, ప్రకాశవంతంగా కనిపించాల్సిన చర్మం.. వేసవిలో నిర్ణీతంగా మారిపోతుంది. అలాంటి చర్మానికి ఎప్పటికప్పుడు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

చర్మం సహజంగా మెరిసేలా :

* ఐదారు బాదం గింజల్ని తీసుకుని పాలల్లో కనీసం నాలుగు గంటల సమయం నానబెట్టుకోవాలి. ఆ తరువాత వాటిని మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఆ మిశ్రమంలో కొద్దిగా తేనె కలిపి ముఖానికి రాసే పది నిమిషాలయ్యాక కడిగేయాలి.

* కాచిన పాలమీగడ, తేనె కలిపిన మిశ్రమాన్ని రాసుకుని ఐదు నిమిషాలు మర్దన చేసి ఆ తరువాత కడిగితే, చర్మం చాలా తాజాగా తయారవుతుంది.

* ముఖం మృదుత్వాన్ని సంతరించుకోవాలంటే, బాదం పొడిలో నాలుగు చుక్కల వీట్ జెర్మ్ నూనె, అరచెంచా గులాబీ రేకల పొడిని కలిపి ముఖానికి పట్టించాలి. పది నిమిషాలయ్యాక కడిగేస్తే సరిపోతుంది. చర్మం తాజాదనాన్ని పొందుతుంది.

* వేసవి కాలంలో ప్రతిరోజూ మంచి క్రీం రాసుకుని పాలమీగడతో మర్దన చేసుకోవటం చాలా మంచిది.

పొడిచర్మం వీడి ప్రకాశవంతంగా :

* చెంచా కలబంద గుజ్జులో గులాబీనూనె, వీట్జెర్మ్ నూనె రెండు చుక్కల చొప్పున వేసి, చెంచా బాదంపొడి కలిపి పూతలా వేసుకోవాలి.

* చెంచా పాలపొడిలో అదే మోతాదులో తేనె, విటమిన్ ఇ క్యాప్సుల్ ఒకటి, అరచెంచా గులాబీ రేకల ముద్ద కలిపి ముఖానికి రాసుకోవాలి. పదిహేను నిమిషాలయ్యాక కడిగేస్తే పొడిచర్మం పోయి ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది.

తులసీ ఆకులతో హెపటైటిస్, టైఫాయిడ్ కు చెక్ పెట్టండి!!

సోమవారం, 9 ఏప్రిల్ 2012(12:35 IST)



FILE

* రోజూ ఐదు తులసీ ఆకులను నమిలి తింటే హెపటైటిస్, టైఫాయిడ్ వంటి జబ్బులకు దూరంగా ఉండవచ్చు.

* దోమలు, ఇతర కీటకాలు కుట్టినప్పుడు దురద, నొప్పి ఏర్పడు భాగంలో నిమ్మరసం రాస్తే తీవ్రత తగ్గుతుంది.

* చింతాకు, నీరు, ఉప్పు కలిపి కాచి, ఆ నీటితో కాపడం పెడితే కీళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

* దంతక్షయం బాధిస్తుంటే రెండు తులసీ ఆకులు, చిటికెడు ఉప్పు, చిటికెడు మిరియాలపొడి కలిపి పేస్ట్ చేసి, ప్రభావితమైన దంతంపై రాస్తే త్వరగా నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

* క్యారెట్ జ్యూస్ అర కప్పు, టోమాటో జ్యూస్ అర కప్పు, కొద్దిగా తేనె కలిపి తీసుకుంటే వ్యాధినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

శిరోవేదన సమసిపోవాలంటే....

గురువారం, 23 ఫిబ్రవరి 2012(23:33 IST)



మైగ్రేన్ తలనొప్పి బాధపడేవారు కేవలం వైద్యుల సలహాలతోపాటు కొన్ని జాగ్రత్తలు కూడా పాటించాలి. అప్పుడే సమస్య నియంత్రణలో ఉంటుంది.

* వైద్యుల సలహా మేరకూ మందులు వాడటం... నొప్పి భాదించనప్పుడు కూడా ఆహార, ఇతర నియమాలు పాటించడం మేలు. అలానే కొందరు ఈ సమస్యను దూరం చేసుకోవాలనే ఉద్దేశంతో ఇంట్లోనే సొంత ప్రయోగాలు చేస్తుంటారు. అలాంటి వారు వైద్య నిపుణుల సలహా పాటించడం మేలు.

* వాతవరణంలో మార్పులు చోటు చేసుకున్నప్పుడు ఈ సమస్య మరింత రెట్టించవుతుంది. అలాంటప్పుడు బయటకు రాకుండా వుండటం... చెవ్వుల్లోకి చల్లని గాలి పోకుండా దూది పెట్టుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

* ఆ సమయంలో బాగా నిద్రపోవడం వల్ల ఉపశమనం లభించే అవకాశం ఉంటుంది. ఉదయం నడకతోపాటు యోగా, వ్యాయామం కూడా చేయమన్నది నిపుణుల సలహా.

* ఆహార నియమాల పట్ల శ్రద్ధ పెట్టాలి. ఉపవాసాలకూ దూరంగా ఉండాలి. అలానే ఒక్కపూట భోజనం కాకుండా కడుపు నిండా తినడం... పోషకాహారానికి ప్రాధాన్యమివ్వడం వంటివి చేయాలి.

* ఘాటైన పరిమళద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఎండలో బయటకు రాకుండా ఉండాలి. ఒకవేళ రావల్సి వస్తే చలువ కళ్లదాలు పెట్టుకోవాలి.

ప్రకృతిలో దొరికే తైలంతో కొన్ని వ్యాధులను నయంచేసుకోండి.

శుక్రవారం, 25 నవంబర్ 2011(18:13 IST)



FILE

* కప్పు నీళ్లలో ఆరుచుక్కల నీలగిరితైలం కలిపి పుక్కిలిస్తే నోటిపూత, పంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు బాధించవు.

* జ్వరంతో బాధపడేవారికి చల్లటి నీళ్లలో ఆరు నుంచి పది చుక్కల నీలగిరితైలం వేసి శరీరాన్ని శుభ్రపరిస్తే త్వరగా జ్వరం తగ్గుతుంది.

* జలుబు, దగ్గు, సైనస్ వల్ల వచ్చే తలనొప్పితో బాధపడుతున్నట్లైతే చేతిలో నాలుగు చుక్కలు నీలగిరి తైలం వేసి పీల్చితే ఉపశమనం లభిస్తుంది.

* చిన్నపిల్లలకు కఫం పెరిగి గురక పెడుతుంటే ఆరు నుంచి పది చుక్కలు నీళ్లలో వేసి పీల్చేలా చూడాలి.

* ప్లూ జ్వరంతో బాధపడుతున్నవారు నీళ్లలో రెండు మూడు చుక్కలు కలిపి తాగితే మంచిది.

* కండరాల నొప్పి, నరాలు పట్టుకుపోయినప్పుడు కొబ్బరి నూనెలో కొద్దిగా తైలం కలిపి పై పూతగా రాస్తే సమస్యదూరమై హాయిగా ఉంటుంది.

తెల్ల జుట్టు నల్లగా మారాలంటే.....

గురువారం, 5 ఏప్రిల్ 2012 (18:24 IST)



File

FILE

జుట్టు నల్లగా ఉంటేనే అందం. జుట్టు తెల్లబడడం మొదలు పెడితే నేటి యువతలో మానసికంగా కృంగిపోతున్నారు. మన జుట్టు రంగు చిన్న వయసులోనే నిర్ణయించబడుతుంది. మన వెంట్రుకల క్రిందిభాగంలో ఉండే మెలానిన్ సైట్స్ అనే కణాలు జుట్టుకి రంగునిస్తాయి. మన శరీరంలోని మెలానిన్ స్థాయిని బట్టి చర్మం మరియు జుట్టు రంగులు ఏర్పడతాయి. వయసు పైబడుతున్నప్పుడు మెలానిన్ ఉత్పత్తి తగ్గిపోయి క్రమంగా ఆగిపోతుంది. ఫలితంగా జుట్టు తెల్లబడుతుంది. వయసు వల్ల నెరసిన జుట్టు ఇక నల్లబడదు. తెల్ల జుట్టును తిరిగి నల్లగా మార్చలేము. కానీ, యుక్త వయసులో జుట్టు తెల్లబడితే అంటే బాల నెరుపు వస్తే దాన్ని నివారించవచ్చు అంటున్నారు సౌందర్య నిపుణులు.

బాలనెరుపు నివారణ:

గోరింటాకు, మందార ఆకు, కరివేపాకు ఈ మూడింటినీ సమ పాళ్ళలో కలిపి బాగా రుబ్బి తలకు రాసి ఆరేవరకూ ఉంచి తలస్నానం చేస్తూ ఉంటే క్రమంగా బాల నెరుపు పోయి, జుట్టు నల్లగా నిగనిగలాడుతుంది. అదేవిధంగా కరివేపాకు, గుంటగలగరాకు, పొన్నగంటి కూర ఈ మూడింటినీ కలిపి రుబ్బి తలకు రాసి ఆరిన తర్వాత స్నానం చెయ్యాలి. ఈ మిశ్రమాలతో పాటు నేల ఉసిరిని కూడా కలుపుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

ఒక గుప్పెడు తులసి ఆకులను తీసుకుని ఒక కప్పు నీటిలో వేసి, కాచిన తర్వాత ఆ నీటిని చల్లార్చి గోరు వెచ్చగా అయిన తర్వాత ఆ నీటిని కుదుళ్ళలోకి ఇంకేలా రోజూ రాస్తూ ఉంటే జుట్టు నల్లగా మారుతుంది.

ఆహార ఔషధం:

కరివేపాకును రోజూ ఆహారంలో అంటే, పప్పుచారులోనూ, తాలింపులోనూ, పచ్చడిగానూ, కారప్పొడిగానూ చేసుకుని తింటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. కరివేపాకుని పచ్చిగానే రుబ్బి తీసుకుంటే (తింటే) పూర్తి ఫలితం ఉంటుంది. కరివేపాకును ఉదయాన్నే పరగడుపున తీసుకోవాలి.

వేసవిలో వడదెబ్బ.. చిట్కాలతో నయం

శుక్రవారం, 6 ఏప్రిల్ 2012 (15:51 IST)



FILE

వేసవి వచ్చిందంటే వడదెబ్బ సమస్యతో చాలామంది సతమతమవుతుంటారు. ఈ వడదెబ్బకు చిన్నచిన్న చిట్కాలు పాటిస్తే సమస్య మాయమవుతుంది. అవేంటో ఒకసారి చూద్దాం.

నీరుల్లిపాయల రసాన్ని కణతలకు, గుండెకు రాసినట్లయితే వడదెబ్బ తగ్గుతుంది. పండిన చింతకాయలను నీటిలో పిసికి ఆ రసంలో ఉప్పు కలిపి త్రాగించవలెను.

చల్లటి మంచినీటిలో నిమ్మరసం, ఉప్పు కలిపి మాటిమాటికీ త్రాగిస్తే సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు.

మేకపాలు తీసుకుని వడదెబ్బ తగిలినవారికి అరచేతులకు పాదాలకు మర్దనా చేస్తే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

మీ ఆరోగ్యానికి రక్ష.. గులాబీ రేకులు - అటుకుల కొబ్బరి

శుక్రవారం, 27 జనవరి 2012(17:39 IST)



మనం ప్రతిరోజు తినే ఆహారంలో ఎంతో కొంత హాని కలిగించే పదార్థాలు ఉంటాయి. ఎలా అంటారా... మనం ఏ కూర చేసుకున్నా అందులో ఉప్పు, కారం, నూనె వేయకుండా చేయలేము కదా, కొందరైతే వీటి పరిమాణాన్ని కాస్త ఎక్కువ చేసి వాడుతారు, అలాంటి వాళ్ళకు ఏ జబ్బైనా ఇట్టే వచ్చేస్తుంది. అలాంటి వాళ్ళకోసం ఉప్పు, కారం తక్కువ మోతాదులో వేసి తయారుచేసిన ఆరోగ్యానికి ఔషధంలా పనిచేసే కొన్ని వంటకాలను మనం ఇప్పుడు చూద్దాం.

తీపి గులాబీ రేకులు: గులాబీ రేకులను తీసుకుని నీడలో ఆరబెట్టాలి, బాగా ఆరిన తరువాత వాటిని తేనెలో కాని బెల్లం పాకంలో గాని పదిరోజుల పాటు ఉరనివ్వాలి. తర్వాత తింటే చాలా రుచిగా ఉంటుంది. వీటిని తింటే రక్తహీనతను పోగొట్టి శరీరానికి రక్తం పట్టేలా చేస్తాయి.

వడపప్పు: పెసరపప్పును రెండు గంటలు పాటు నీటిలో నానబెట్టి, ఆ పప్పులో కొద్దిగా పచ్చిమిరపకాయలు, మిరియాలపొడి, శోంఠి పొడిని వేసి అందులో ఒక నిమ్మకాయను పిండితే చాలా రుచిగా ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి బలాన్నిస్తుంది.

మూలికా కాఫీ: శోంఠి, తేనె, ధనియాలు, మిరియాలు, యాలకులు, ఇంకా దాల్చిన చెక్కలను సమానమైన పరిమాణంలో తీసుకుని కలపాలి, తర్వాత ఈ మిశ్రమాన్ని ఎండబెట్టి పొడికొట్టాలి. ఈ పొడిని కాఫీ పొడికి బదులుగా వాడాలి. చక్కెరకు బదులు బెల్లం వేసుకోవాలి, ఒక కప్పు కాఫీకి ఒక స్పూను పొడి వెయ్యాలి. ఇది తలనొప్పి, ముక్కుదిబ్బడ లాంటి సమస్యలకు మంచి పలితాన్నిస్తుంది. అంతేకాక జీర్ణశక్తిని కూడా పెంచుతుంది.

అటుకుల కొబ్బరి: మనకు కావలసినన్ని అటుకులను బాగా కడిగి నానబెట్టాలి. నానిన తర్వాత నీటిని వంపిసి, వాటిలో తగినంత కొబ్బరి తురుము, బెల్లమును చేర్చాలి, దీన్ని తింటే రుచిగా ఉంటుంది. ఇంకా శరీరానికి బలాన్ని ఇస్తుంది.

బంగారు నీటితో ఏనుగులాంటి బలం మీ సొంతం చేసుకోండి...!!

మంగళవారం, 10 ఏప్రిల్ 2012(16:00 IST)



- * ప్రతిరోజు నల్లనువ్వులను తిని, చల్లని నీరు త్రాగినట్లైతే శరీరానికి కావాల్సిన బలం అందుతుంది.
- * బంగారాన్ని నీటిలో వేసి కాచి, ఆ నీటిని త్రాగినట్లైతే ఏనుగులాంటి బలం కలుగుతుంది.
- * తాజా వెన్నను ప్రతిరోజూ ఉదయం తినాలి.
- * నీటిలో ఖర్జూరపండ్లు నానబెట్టి బాగా కలిపి, ఆ నీటిని త్రాగాలి.
- * మర్రిపండులోని గింజలు తినాలి.

- * బాగా మగ్గిన అమ్మతపాణి అరటిపండ్లు తింటే శరీరానికి కావాల్సిన బలాన్ని ఇస్తుంది. దాంతో పాటు ఏ వ్యాధులు రాకుండా ఉంటుంది.
- * పాలలో అతిమధురం పొడికలిపి త్రాగాలి.
- * ద్రాక్ష లేక కిస్మిస్ రాత్రి నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం బాగా కలిపి ఆ నీరు త్రాగాలి.

జీర్ణకోశ సమస్య రాకుండా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

మంగళవారం, 27 డిసెంబర్ 2011(16:25 IST)



FILE

తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి, బతువు తగ్గడం, ఛాతిలో మంట, మలబద్దకం, మలంలో రక్తం పడడం, ఫైల్, వాంతులు, వికారం, ట్రావెలర్స్ డయోరియా, చిన్నపిల్లల్లో అజీర్తి, జీర్ణాశయం, పేరు ఇన్ఫెక్షన్, పేగులో అల్సర్ ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చినప్పుడు వెంటనే డాక్టర్ని కలవడం అవసరం.

జీర్ణకోశ సమస్యలు వచ్చుటకు కారణాలు:

- * కొన్ని రకాల మందులు వాడుట వలన ఈ సమస్య ఏర్పడును
- * ద్రవపదార్థాలను, పీచు ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోకపోవడం వల్ల కూడా జీర్ణకోశ సమస్య వచ్చును.
- * విరేచనానికి నియమిత సమయాన్ని కేటాయించకపోవడం, తరచుగా ప్రి మోషన్ కోసం మందులు వాడడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య తలెత్తును.

జీర్ణకోశ సమస్య నివారణ చేసే విధానం:

- * గోధుమలు, ముడి బియ్యం ఎక్కువగా తీసుకోవడం మంచిది.
- * రోజుకు కనీసం మూడు లీటర్ల నీటిని, ఇతర ద్రవపదార్థాలను తీసుకోవాలి.
- * యోగ, నడక, వ్యాయామం, ధ్యానం, సరైన నిద్రను పాటించాలి.
- * మొలకలు, క్యారట్, గ్రీన్ సలాడ్, క్యాప్సికం, కీర, ముల్లంగి వంటి పచ్చి కూరగాయలు, పీచు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని, ఆకుకూరలు, పండ్లను తీసుకోవడం మంచిది.

నెలసరి సమయంలో కడుపు నొప్పితో బాధపడుతున్నారా....

సోమవారం, 28 నవంబర్ 2011(15:50 IST)



FILE

* మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళనలో ఉన్నవారు జాజినూనెని వాడితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

* జాజినూనె వాడుక వలన గుండె పని తీరును పెంచుతుంది.

* ఒంటి నొప్పులతో బాధపడేవారు కొబ్బరి నూనెతో కలిపి రాసుకుంటే నొప్పులు తగ్గిపోయాయి.

* బకెట్ నీళ్లలో కొద్దిగా జాజినూనెను కలిపి బాలింతలు స్నానం చేస్తే చక్కగా నిద్రపడుతుంది. మనసుకు హాయిగా ఉంటుంది. ఒత్తిళ్లు తగ్గుతాయి.

* నెలసరి సమయంలో కడుపు నొప్పితో బాధపడేవారు పొత్తి కడుపు మీద రాస్తే మంచిది.

* తల్లీ పేలు బాధిస్తుంటే.. కొబ్బరినూనెలో జాజితైలాన్ని కలిపి రాస్తుంటే ఇబ్బంది ఉండదు.

* చెంచా పాలమీగడలో నాలుగు చుక్కలు చేర్చి మర్దన చేస్తే ముఖం మీద మచ్చలు తగ్గుముఖం పడతాయి.

బరువు తగ్గాలంటే ఫ్రూట్స్, సలాడ్స్ తీసుకోండి..!

సోమవారం, 20 ఫిబ్రవరి 2012(17:29 IST)



FILE

ఆరోగ్యదాయకంగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా? అయితే రోజంతా వివిధ రకాల ఫ్రూట్స్ సలాడ్స్ ద్వారా తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. తాజా కూరగాయలు, నట్స్, తృణధాన్యాలు, మాంసం, చేపలు, కోడిగుడ్డు వంటివి తీసుకుంటూ ఉంటే బరువు తగ్గడం చాలా సులభమని డయట్ అండ్ ఎక్సర్సైజ్ రూల్స్ ఇన్ ది డస్ట్ అనే పుస్తక రచయిత డియాన్ గ్రీసెల్ తెలిపారు.

అల్పాహారం క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం, లంచ్, డిన్నర్లకు మధ్య ఫ్రూట్ స్నాక్స్ వంటివి తీసుకోవడం మంచి ఫలితమిస్తుంది. సలాడ్లు లేదా తాజా పండ్లను తీసుకోవడం ద్వారా బరువు తగ్గవచ్చునని గ్రీసెల్ చెప్పారు.

గ్లూకోజ్ గల ఆహారాన్ని ప్రతి మూడు లేదా నాలుగు గంటలకు ఒకసారి తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఐదు గంటలకు పైగా ఏవీ తీసుకోకుండా కడుపును ఖాళీగా ఉంచడం కూడదు. ఇలా చేస్తే అసిడిటీ వంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. ప్రతిరోజూ ఎనిమిది గంటల పాటు నిద్ర అవసరమని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

తేనెతో కాలిన గాయాలకు చెక్ పెట్టండి...!

బుధవారం, 28 డిసెంబర్ 2011(16:43 IST)



FILE

* కిందపడినప్పుడు దెబ్బ తగిల్లి రక్తం వస్తుంటే దాన్ని ఏదైనా సుభ్రమైన వస్తువుతో అదిమి నట్టు పట్టుకోవాలి. కొద్దిసేపటి తర్వాత క్రీమ్ని రాసి గట్టిగా కట్టు కట్టాలి.

* కాలిన చోట తేనెతో పూతలా వేస్తే మంట, నొప్పి నుంచి త్వరగా ఉపశమనం పొందవచ్చు.

* గాయాలు తగిలినప్పుడు, ఒక గిన్నెలో వెనిగర్ను, నీళ్లను సమంగా తీసుకోని, దూదితో గాయం తగిలిన ప్రాంతంపైన తుడిస్తే సెప్టిక్ అవ్వకుండా ఉంటుంది.

* చర్మం లోపలి వరకూ వెళ్లి సూక్ష్మక్రిములతో పోరాడే గుణం తేనెకి మాత్రమే కలదు. కావున తేనెని గాయము తగిలిన వెంటనే వాడాలి.

* రెండుమూడు టీబ్యూగుల్లోని మిశ్రమాన్ని కప్పులో తీసుకోని దాన్ని నిండా నీళ్లు పోసి మరిగించాలి. అందులో కొద్దిగా పుదీనా ఆకులు కూడా వేసి డికాక్షన్ తయారుచేసి చల్లారాక దూదిన ముంచి గాయాలు లేదా పుండ్ల మీద తుడవాలి.

మాంసాహారం తిని అరగక ఇబ్బందిపడుతున్నారా?

సోమవారం, 19 డిసెంబర్ 2011(18:20 IST)



FILE

- * భోజనం చేసిన తరువాత చిన్న అల్లం ముక్క తింటే కడుపులో వాయువు పెరగకుండా, తీసుకున్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణమయ్యేలా చేస్తుంది.
- * అరగ్గాసు పాలల్లో అల్లం, పుదీనారసం సమపాళ్లలో కలిపి తాగితే కడుపులో మంట తగ్గుతుంది.
- * తీవ్రమైన జ్వరం, డిహైడ్రేషన్ ఉన్నవారికి ఈ రసంలో మెంతికూర, తులసి రసం, తేనె కలిపి ఇస్తే త్వరిత ఉపశమనం లభిస్తుంది.

* మాంసాహారం తిని అరగక ఇబ్బందిపడుతుంటే పాలకు బదులు అందులో కొద్దిగా నిమ్మరసం కలిపి తాగితే సరిపోతుంది.

* చెంచా అల్లం రసంలో పావుచెంచా జీలకర్ర, తేనె వేసి తీసుకున్నట్లైతే తలతిరగడం, పైత్యం, వికారం వల్ల అయ్యే వాంటులు, దురద, కాలేయ సమస్యలు తగ్గుతాయి.

* నెలసరి నొప్పితో బాధపడేవారు పదిరోజుల ముందు నుంచి వేణ్ణీళ్లలో అల్లం రసం వేసి తీసుకున్నట్లైతే నొప్పి నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

* కొబ్బరి నీటిలో అల్లం రసం కలిపి తీసుకున్నట్లైతే మూత్రవిసర్జన సమయంలో మంట సమస్య తగ్గుతుంది.

* గొంతు ఇన్ఫెక్షన్, నోటిపూత ఉన్నవారు బియ్యం కడిగిన నీళ్లలో అల్లం రసం, తేనె కలిపి తాగాలి.

గ్రీన్, జింజర్ టీతో కీళ్లవాపు నొప్పులను తగ్గించవచ్చు!

మంగళవారం, 13 డిసెంబర్ 2011(17:56 IST)



FILE

* మామిడి, స్ట్రాబెర్రీ, పుచ్చ, తయ్యోజ, బల్తాయి వంటి పుల్లటి పండ్లు, అరటి, ఆయా కాలాల్లో లభించే అన్నిరకాల పండ్లు, 'ఎ' విటమిన్ ఉండే ఆకుకూరలు, క్యారట్, క్యాబేజ్, బ్రోకలి వంటివి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

* రోజుకు రెండు కప్పుల గ్రీన్ టీ, జింజర్ టీ, మొలకలు, నువ్వులు, వీట్ గ్రాస్, ముడిబియ్యం, శనగలు, రాజ్మా వంటి పొట్టుతీయని ధాన్యాలు కూడా తింటే కీళ్లవాపు నొప్పులు తగ్గించవచ్చు.

* రోజుకు గుప్పెడు బాదం, వాల్నట్, సన్ఫ్లవర్ గింజలు, గుమ్మడి గింజలు (అన్నీ కలిపి), టీ స్పూన్ పసుపు, ఐదు గ్రాముల అల్లం తీసుకోండి.

* గోధుమలు, బార్లీ, ఓట్స్, మొక్కజొన్న, చక్కెర, తేనె, నూనెలో వేయించి ఉప్పు చల్లిన గింజలు, టీ, కాఫీ, చల్లబరచి నిల్య చేసిన ఆహారం తీసుకోకూడదు.

* ఏ ఆహారం తిన్నప్పుడు నొప్పులు ఎక్కువవుతోందో మూడు వారాలపాటు గమనించి వాటిని మానేయాలి.

రోజుకో వెల్లుల్లి రెబ్బతో కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి హార్ట్ ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోండిలా...!!

మంగళవారం, 10 జనవరి 2012(16:49 IST)



FILE

ఆరోగ్య సూత్రాలు చెప్పినంత సులభంగా పొటించటం చాలా కష్టం. కాని గుండెకు సంబంధించినంత వరకు కొన్ని జాగ్రత్తలను కాస్త తేలిగ్గానే ఆచరించవచ్చు. ఆ జాగ్రత్తలు తీసుకున్నట్లైతే గుండెను పదిలంగా కాపాడుకోడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

- * రోజూ ఒక వెల్లుల్లి రెబ్బ తీసుకున్నట్లైతే కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది.
- * హడావుడిగా తినకుండా నిదానంగా తినేది అలవాటు చేసుకోండి.
- * వారంలో ఒక్కసారైనా చేపలు తినండి. చేపల్లో ఉండే ఒమెగా ఫ్యాటీ

యాసిడ్స్ గుండెకు మేలు చేస్తాయి.

- * పొగతాగడం పూర్తిగా మానేయాలి. పొగాకు ఏ విధంగా వాడినా అది గుండెకు చేటని గుర్తుపెట్టుకోండి.
- * ఎప్పుడూ నవ్వుతూ ఉండండి. దాని వల్ల గుండెజబ్బులు తగ్గుతాయి.
- * వీలైతే మధ్యాహ్నం పూట నిద్రపోవడం మంచిది.
- * రాత్రి భోజనం మితంగా ఉండేలా జాగ్రత్త తీసుకోండి.
- * డైటింగ్ చేయకుండా, అందుకు బదులుగా ఎక్కువసార్లు తక్కువ మోతాదుల్లో తినండి.
- * మానసిక ఒత్తిడి తగ్గేందుకు జంతువులను పెంచుకోండి. వాటితో కాలం గడుపునప్పుడు మానసిక ఒత్తిడి తగ్గి గుండెపై ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుంది.
- * ప్రీజేల్ నిల్వ ఉంచే ఆకుకూరలు, కూరగాయల వాడకూడదు. ప్రీజేల్ పెట్టిన వాటిల్లో 50 నుంచి 60 శాతం పోషకాలు నశించిపోతాయి.
- * మీరు ఇష్టపడే ఆహారపదార్థాలను దేన్నీ పూర్తిగా మానేయాల్సిన అవసరం లేదు. కొంత సమయం తీసుకుంటూ అదేపనిగా తినకుండా అప్పుడప్పుడూ తినడం మంచిది.

టీ తాగితే వయస్సు తగ్గుతుందట.....!

గురువారం, 15 డిసెంబర్ 2011(16:41 IST)



FILE

- * ప్రతి రోజూ టీని తాగితే 108 సంవత్సరాలు జీవించవచ్చని వైద్యులు నమ్ముతారు.
- * మూడు కప్పుల టీ తాగితే ఆరు యాపిల్ పండ్లను తిన్నదానితో సమానం.
- * ఒక టీ కప్పులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఒక కప్పు పండ్ల రసం కంటే అధికం.
- * ఒత్తిడి, డయాబెటిస్, క్యాన్సర్, దంతక్షయం మొదలగు ఎన్నో రోగాల నుంచి టీ రక్షించగలదు.

టీ రక్షించగలదు.

- * టీ తాగితే వయస్సును కూడా తగ్గిస్తుంది. శరీరం ముడతలు పడకుండా కాపాడుతుంది.
- * టీలోని 500 రసాయనాలు బరువును కూడా తగ్గిస్తాయి.
- * టీలో పాలు వేసుకొని తాగడం వల్ల శరీరానికి విటమిన్స్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు పొంది ఎముకలు దృఢంగా తయారవుతాయి.
- * మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది.

శృంగారంలో పురుషులు వీక్... ఐతే దానిమ్మతో చెక్

సోమవారం, 5 మార్చి 2012(19:00 IST)



ఎప్పుడూ అనారోగ్యంతో బాధపడేవారు దానిమ్మపండు తింటే శారీరక శక్తి, దేహపుష్టి చేకూరతాయి. అదేవిధంగా గొంతు, ఛాతి, మరియు గర్భాశయానికి శక్తినిస్తుంది.

బెడ్డూం శృంగారంలో తుస్సుమనే పురుషులకు మంచి బలాన్నివ్వడంలో దానిమ్మ దోహదపడుతుందని సెక్సాలజిస్టులు

WD

చెబుతున్నారు. కనుక దానిమ్మకు అవకాశం ఇచ్చి ఫలితం ఎలా ఉంటుందో చూస్కోవచ్చు.

దానిమ్మపండు తింటే ఎక్కిళ్ళు వెంటనే ఆగిపోతాయి. అధిక దాహాన్ని అణచివేస్తుంది. దానిమ్మపండు రసంలో పటికబెల్లం పొడి(కలకండ పొడి)కలిపి తాగితే శరీరానికి చలువజేస్తుంది, జ్వరం తగ్గిపోతుంది.

దానిమ్మపండు రసంలో కొద్దిగా తేనె కలుపుకుని రోజూ ఉదయం ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత తాగితే శారీరక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. క్రొత్త రక్తం ఉత్పత్తి అవడమే కాక శరీరం కాంతివంతంగా మారుతుంది.

మలబద్ధక సమస్య ఉన్నవారు మూడు రోజులు వరుసగా దానిమ్మపండు తింటే సమస్య పారిపోవడం ఖాయం.

తలనోప్పి, అసహనం రుగ్మతలు పీడిస్తున్నాయా..?! 7 గంటలు నిద్రపోండి

శుక్రవారం, 6 జనవరి 2012(16:20 IST)



* నీటిని ఎంత ఎక్కువగా తాగితే మన శరీరానికి అంత మంచిది, దీనివల్ల జీర్ణక్రియ సక్రమంగా జరిగి శరీరంలోని మలినాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి.

* కొంత వేడి నీటిలో 1 కప్పు నువ్వులను దాదాపు రెండు గంటలు నానబెట్టిన తరువాత వాటిని మెత్తగా నూరి, ఆ మిశ్రమాన్ని ఒక కప్పు పాలతో కలిపి, అందులో కొంచెం బెల్లం వేసి రోజూ తీసుకుంటే అజీర్తి తొలగి పోయి మంచి జీర్ణశక్తి మీ సొంతమవుతుంది.

* నువ్వులను ఎరుపురంగు వచ్చేవరకు వేయించి, పొడి చేసుకోవాలి, ఈ పొడిలో కొంచెం నెయ్యి వేసి రోజూ మూడు పూటలా పాలతో పాటు తీసుకోవాలి, ఇలా పదిరోజులు చేస్తే మలబద్ధకం పరారవుతుంది.

* ఫాస్ట్ ఫుడ్ను దూరంగా పెట్టి పోషక విలువలు ఎక్కువ ఉండే ఆకుకూరలు, కాయగూరలను సమృద్ధిగా తింటే మంచి ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు.

* దగ్గు, జలుబు లాంటి ప్రతి చిన్న సమస్యకు అల్లోపతి మందుల వాడకాన్ని తగ్గించండి. ఆయుర్వేదంలో పేర్కొన్న ప్రకృతి వరప్రసాదాలు శోంఠి, మిరియాలు లాంటి వాటితో కషాయము చేసి తీసుకుంటే మంచిది.

* కనిసం 6 లేక 7 గంటలవరకు నిద్రపోవాలి, నిద్ర మనకు చాలా ముఖ్యం. నిద్రలేమి అనేది తలనోప్పి, అసహనం, ఏ విషయంపైనా సరయిన ఏకాగ్రత లేకుండా చేయడం లాంటి సమస్యలకు కారణమవుతుందని గుర్తుంచుకోండి.

శీతాకాలంలో సమస్యలు - నిరోధించేందుకు చిట్కాలు

గురువారం, 5 జనవరి 2012(16:49 IST)



చలికాలం వచ్చేసింది. మొన్నటివరకూ అకాల వర్షాలు ముంచెత్తాయి.. వాతావరణంలో మార్పుల్లో వల్ల దగ్గు, జలుబు, జ్వరం లాంటి అనారోగ్యాలు సంభవించే అవకాశాలు ఎక్కువవుతాయి. వీటి బారిన పడకుండా ఉండటానికి తీసుకోవలసిన చర్యలు..పాటించాల్సిన ఆహారపు అలవాట్ల గురించి తెలుసుకుందాం.

సరిపడినంత నీరు తాగండి...

చలికాలంలో దాహంగా ఉండడనే కారణంతో మనలో చాలామంది నీరు తాగటాన్ని తగ్గించేస్తాము. కాని అలా చేయకూడదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. మామూలుగా నీటిని మనం ఎలా తాగుతామో అలాగే ఈ కాలంలో కూడా శరీరానికి సరిపడినంత నీటిని తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గితే జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. మనకు సంభవించే పలు రోగాలకు ప్రధాన కారణం జీర్ణక్రియ సరిగా లేకపోవడమే అని తెలుసుకోండి. దీన్ని గుర్తుంచుకుని రోజుకు కనీసం రెండు లీటర్ల నీటిని తాగండి.

వాతావరణ కాలుష్యం వల్ల ఈ కాలంలో అంటువ్యాధులు ఎక్కువగా వ్యాపిస్తాయి. ఇంకా చెప్పాలంటే దోమల సమస్య కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. కాబట్టి సాధ్యమైనంత వరకు ఇంటి చుట్టు ప్రక్కల పరిసరాలలో నీరు నిలువకుండా చూడాలి. ఇన్సెక్షన్ కలుగకుండా చేతులను తరచూ శుభ్రం చేసుకుంటూ ఉండాలి.

మామూలుగా ఎక్కువమందికి ఈ కాలంలో యాంటీబయాటిక్ ఇంజెక్షన్లు చేయించుకునే అలవాటు ఉంటుంది. కాని ఇది మరీ అంత మంచిపద్ధతి కాదని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటికి బదులుగా మన శరీరంలో స్వతహాగా వ్యాధి నిరోధకశక్తిని పెంచుకునే ప్రయత్నం చేయమని వారు సూచిస్తున్నారు. ఈ కాలంలో వృద్ధి చెందే బ్యాక్టీరియాల కారణంగా మన శరీరంలోని హ్యూమిడిటీ పెరిగి శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగవచ్చు లేదా తగ్గవచ్చు వీటి వల్ల కామెర్లు, మలేరియా, టైఫాయిడ్, అతిసారం, దగ్గు, జలుబు, జ్వరం, ప్లూ వంటి అంటువ్యాధులు వ్యాపించే అవకాశాలు ఎక్కువగానే ఉంటాయి..

ఇలాంటి అంటువ్యాధుల నుండి మనల్ని మనం సంరక్షించుకోవడానికి పీచుపదార్థం ఎక్కువ ఉండే బార్లీ, గోధుమ, బియ్యం, ఉసిరి లాంటి వాటిని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల ఆహారం త్వరగా జీర్ణమవడమే కాకుండా శరీరంలోని జీర్ణశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. ఆయుర్వేద వరప్రసాదాలైన అశ్వగంధ, కేసరి వంటివి శరీరంలోని వ్యాధినరోధక శక్తిని పెంచి శరీరంపై ఒత్తిడులను తగ్గిస్తాయి. తాజా పండ్లు, పచ్చటి కూరగాయలు, ఇనుము ఉన్న ఆకు కూరలను ఎక్కువగా తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా శ్రేయస్కరం.

పేగు క్యాన్సర్ - మధుమేహం - గుండెకు మంచి మందు పుచ్చకాయ

బుధవారం, 14 మార్చి 2012(20:56 IST)



File FILE

మీరు నమ్మినా నమ్మకపోయినా ఇది నిజం. పుచ్చకాయలో కొన్ని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు నిండి ఉన్నాయి. ఇది పుచ్చకాయలు విరివిగా దొరికే కాలం. మృదువుగా, తీయగా, రసపూరితమైన పుచ్చకాయ ఈ వేసవికి చాలా ఉపయోగకరమైనది. వాటిని తింటే దాహం తీరిపోతుంది. అందులో సందేహం లేదు. కానీ, వాటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయన్న సంగతి మీకు తెలుసా?.

పుచ్చకాయల ద్వారా సహజ సిద్ధమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మీకు లభిస్తాయి. హృదయ సంబంధ వ్యాధులకి, ప్రేగు కేన్సర్ కి, అలాగే మధుమేహానికి చాలా మంచివని పరిశోధనలు తెలియజేశాయి. వాటిలో ఎ, బి, మరియు సి - విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇంకా చెప్పాలంటే తక్కువ కెలోరీలు, ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయి. పుచ్చకాయ జుస్ తాగేందుకు అనువైన పానీయం. ఎందుకంటే, అందులో 92% నీరు ఉంటుంది, పైగా కొలెస్ట్రాల్ లాంటివి అందులో ఉండవు. అది వెంటనే తన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. ఎందుకంటే నీటిని కలిగి ఉండడం వల్ల.

ఎంపిక : సరియైన పుచ్చకాయను ఎంచుకోవాలి. మచ్చలుగానీ, దెబ్బలుగానీ లేని నిగనిగలాడే పుచ్చకాయను ఎంచుకోవాలి. దాన్ని చుట్టూ తిప్పి చూసినప్పుడు ఒక ప్రక్క మీకు పసుపు రంగు కనిపిస్తుంది. అలా పసుపు రంగు కన్పించడం చాలా మంచి సూచన. ఆ రంగు అది సూర్య కిరణాలలో పండిందని తెలియజేస్తుంది. అది తీయగా, రసభరితంగా ఉంటుందనడానికి కూడా అదే సూచన. పుచ్చకాయను తట్టినప్పుడు బోలుగా ఉన్నట్టు శబ్దం వస్తే అది పండిందని అర్థం.

పుచ్చకాయ పెద్దదిగా ఉంటుందని, రిఫ్రిజిరేటర్ లో ఎక్కువ చోటుని ఆక్రమించేస్తుందని మీరు ఎప్పుడూ వెనుకాడుతుంటారా?. కానీ, ప్రస్తుతం లెక్కలేనన్ని చిన్న పుచ్చకాయలు మార్కెట్ లో దొరుకుతున్నాయి. కాబట్టి, ఈసారి పండ్ల షాపుకి వెళ్తే పుచ్చకాయ కొనడం మరచిపోకండి.

శరీర లావణ్యాన్ని పెంచే పసుపు..!?

శుక్రవారం, 6 ఏప్రిల్ 2012(17:01 IST)



FILE

పసుపును ఆహార పదార్థాలలో వాడుతుంటాం. ఎన్నో వ్యాధులకు మందుగా కూడా ఉపయోగిస్తాం. అలాంటి పసుపు శరీర లావణ్యాన్ని కూడా పెంచుతుంది.

* ప్రతిరోజూ ఉదయం స్నానం చేయటానికి అరగంబ ముందు పసుపు ఒంటికి బాగా పట్టించి తర్వాత స్నానం చేస్తే ఆరోగ్యంతో పాటు శరీర లావణ్యాన్ని కూడా పెంచుతుంది.

* ఎక్కువ సేపు నీటిలో ఉంటే పాదాలు నాని పగుళ్లు, లేక ఒరుసుకుపోవడం లాంటివి జరుగుతుంది. అలాంటప్పుడు పసుపు రాసుకుంటే యాంటీ సెప్టిక్ గా పనిచేసి ఉపసమనం కలిగిస్తుంది.

* పసుపు నీటిని వారానికి ఒకసారి తాగడం వలన ఒంట్లోని వేడిని తగ్గిస్తుంది. ఇంకా శరీరంలోని రక్తాన్ని కూడా శుద్ధి చేస్తుంది.

* ఆముదంలో కొంచెం పసుపు కలుపుకొని శరీరానికి పూసుకొని పదినిముషాల తర్వాత సబ్బుతో రుద్దుకొని స్నానం చేయాలి. ఇలా చేస్తే శరీరంపై ఉన్న మచ్చలు, దురద, చర్మవ్యాధులు అన్ని తగ్గిపోతాయి.

* శరీరంమీద ఏర్పడిన దురదతో బాధపడుతుంటే పసుపు, వేపాకుని నూరి ఒంటికి పూస్తే దురద తగ్గిపోతుంది.