



దోసకాయ వలన కలిగే అద్భుత ప్రయోజనాలు

దోసకాయలు ఆరోగ్యానికి అవసరమయ్యే అనేక ముఖ్యమైన విటమిన్లు మరియు ఖనిజాల యొక్క గొప్ప మూలం. వీటిలో ముఖ్యంగా విటమిన్ సి, విటమిన్ కె మరియు పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి, ఇవన్నీ శరీరంలో ముఖ్యమైన పాత్రలను పోషిస్తాయి.

విటమిన్ సి అనేది యాంటీఆక్సిడెంట్, ఇది హానికరమైన ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టం నుండి శరీరాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు రోగనిరోధక వ్యవస్థను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. విటమిన్ కె ఎముకల ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైనది మరియు రక్తం గడ్డకట్టడంలో సహాయపడుతుంది. పొటాషియం ఒక ఖనిజం, ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

దోసకాయలు విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి6 మరియు మెగ్నీషియం వంటి ఇతర పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి, అలాగే ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియను నిర్వహించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది.

దోసకాయలోని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

మెరుగైన జీర్ణక్రియ: దోసకాయలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది, ఇది సాధారణ ప్రేగు కదలికలను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు మలబద్దకాన్ని నివారిస్తుంది. దోసకాయలో నీరు ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఇది మలం మృదువుగా మరియు సులభంగా బయటకు వెళ్లడానికి సహాయపడతాయి.

హైడ్రేషన్: దోసకాయలు 95% కంటే ఎక్కువ నీటిని కలిగి ఉంటాయి, ఇవి హైడ్రేట్గా ఉండటానికి మంచి మార్గం. దోసకాయలు తినడం వలన మీరు రిఫ్రెష్

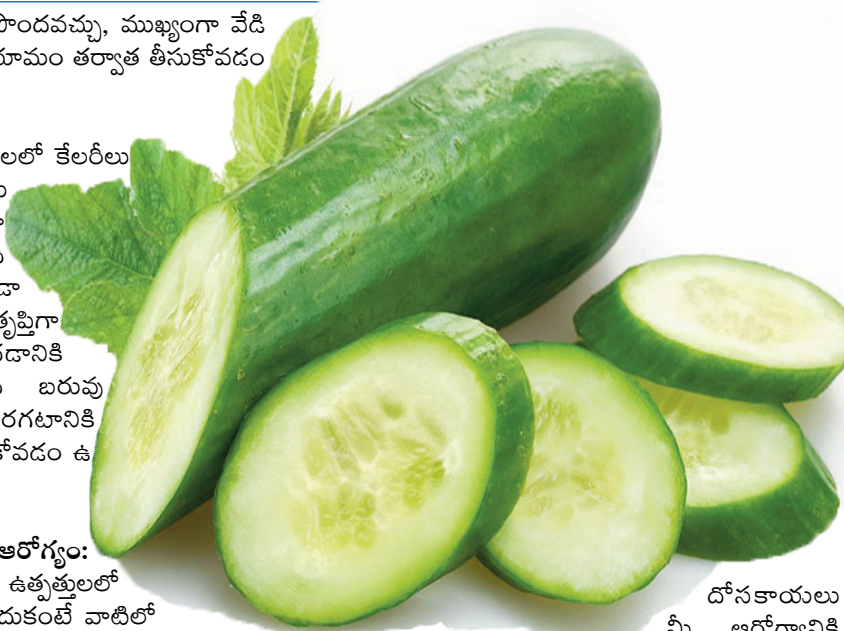
భావనను మరియు శక్తిని పొందవచ్చు, ముఖ్యంగా వేడి వాతావరణంలో లేదా వ్యాయామం తర్వాత తీసుకోవడం చాలా మంచిది.

బరువు తగ్గడం: దోసకాయలలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. నీరు మరియు ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వలన, ఇది ఎక్కువ కేలరీలు తీసుకోకుండా మీరు పూర్తి మరియు సంతృప్తిగా అనుభూతి చెందడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది బరువు తగ్గడం లేదా బరువు పెరగటానికి ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవడం ఉత్తమం.

మెరుగైన చర్మ ఆరోగ్యం: దోసకాయలు చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులలో ప్రముఖమైన పదార్థం, ఎందుకంటే వాటిలో విటమిన్ సి మరియు కెఫిక్ యాసిడ్ ఉన్నాయి, ఇవి చర్మపు చికాకు మరియు మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దోసకాయలను తినడం వల్ల హైడ్రేషన్ మరియు ముఖ్యమైన పోషకాలను అందించడం ద్వారా చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

ఉబ్బరం తగ్గించడం : దోసకాయలు శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి, ఇవి కళ్ల చుట్టూ ఉబ్బరం ప్రాంతాన్ని తగ్గిస్తాయి. అందుకే మీరు స్నాచులో లేదా సినిమాల్లో కళ్లపై దోసకాయ ముక్కలను ఉపయోగించడం తరచుగా చూస్తారు.

దోసకాయతో అందం మెరుగు పరుచుకోవడం ఎలా?



మాత్రమే కాదు, మీ చర్మం మరియు జుట్టుకు కూడా మేలు చేస్తాయి. దోసకాయల యొక్క కొన్ని సౌందర్య ప్రయోజనాలు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం:

చర్మ సంరక్షణ:

దోసకాయలు యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉండే సమృద్ధిగా ఉన్నాయి మరియు చికాకు లేదా ఎర్రబడిన చర్మానికి ఉపశమనం కలిగి ఉన్నాయి. దోసకాయ ముక్కలు లేదా రసాన్ని చర్మానికి అప్లై చేయడం వల్ల ఎరువు మరియు చికాకు తగ్గుతుంది.

గోరింటాకు ఎర్రగా పండటానికి అరుదైన చిట్కాలు



మహిళలు గోరింటాకు ఎర్రగా పండాలని కోరుకుంటారు గోరింటాకు ఎంత ఎర్రగా పండితే అంత మంచి మొగుడు వస్తాడని చాలామంది నమ్మకం అయితే గోరింటాకు ఎర్రగా అందంగా పండాలి అంటే ఏం చేయాలి అనే ప్రశ్న మన మనస్సులో రావచ్చు. ఈ వ్యాసంలో మీ కోసం గోరింటాకు- మెహందీ ఎలా

ఎర్రగా పండేలా చేయాలి అనే దానికి ప్రతిస్పందనగా చక్కని అరుదైన చిట్కాలు

గోరింటాకు పెట్టుకునే ముందు చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. తర్వాత చేతికి ఎలాంటి తడి లేకుండా చూసుకుని తర్వాత మీకు ఇష్టమైన డిజైన్ ను మీ చేతుల్లో అలంకరించుకోండి. ఏడు నుంచి ఎనిమిది గంటలు అలాగే ఉంచండి. మీరు గోరింటాకు 12 గంటలు అలాగే ఉంచవచ్చు. అదే సమయంలో గోరింటాకు (మెహందీ) తీసినప్పుడు చాలామంది నీటితో కడుగుతారు అలా కాకుండా నీళ్లు లేదా ఎలాంటి నల్లని ఉపయోగించకుండా గోరింటాకు ఎందు పోయిన తర్వాత గోరింటాకును అర చేతులను కలిపి రుద్దడం ద్వారా గోరింటాకును తొలగించండి. గోరింటాకు పూర్తిగా తొలగించే వరకు ఇలా చేయండి. ఇలా చేయడం ద్వారా మీరు కొన్ని గంటల ప్రభావాన్ని చూస్తారు మరియు మీరు మెహందీ ఎర్రగా అందంగా ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది.

మెహందీ గోరింటాకు నిమ్మ-చక్కెర రసం
నిమ్మకాయ-చక్కెర గోరింటాకు రంగును ఎర్రగా చేయడానికి సులభమైన మార్గం. నీటిలో కొద్దిగా చక్కెర ఉడకబెట్టి ఈ మిశ్రమం చల్లారిన తర్వాత ఒక గిన్నెలో తీసుకొని దానికి కొన్ని చుక్కల నిమ్మరసం కలపండి. గోరింటాకు ఎండిన తర్వాత ఈ మిశ్రమాన్ని రాయండి. చక్కెర గోరింటాకు చర్మంపై ఎక్కువసేపు ఉండటానికి సహాయపడుతుంది, నిమ్మరసం మెహందీ రంగును మరింత లోతుగా చేస్తుంది. మెహందీ అరడం ప్రారంభించినప్పుడు మీరు నిమ్మ-చక్కెర రసాన్ని రాయాలి

తద్వారా గోరింటాకు -మెహందీ మీ చేతుల్లో ఎక్కువసేపు ఉంటుంది మరియు గోరింటాకు రంగుని మీ చేతుల మీదకి ఇంకెలా చేసి దాని అదాన్ని కూడా పెంచుతుంది.

అధిక రక్తపోటును అదుపులో ఉంచాలా?

పాలలో ఇది కలుపుకోని తాగండి

ప్రపంచంలో అధిక శాతం మంది హైపర్ టెన్షన్ లేదా హైబీపీతో బాధపడుతున్నట్లు అంచనా. చాలామందిలో హై బీపీ తీవ్ర స్థాయికి చేరుకునే వరకు వర్ధిల్లుతుంది. ఆ తర్వాత వైద్యుడు వద్దకు పరుగులు తీస్తారు. తలనొప్పి, జ్వరం, ఒళ్ళు నొప్పులు, దగ్గు వంటివి బీపీ పెరిగితే కనిపించే లక్షణాలు. ఒకప్పుడు వయసు పెరిగితే మాత్రమే హైబీపీ వచ్చేది. ఇప్పుడు 18 ఏళ్ల వయసు నుంచి కూడా హైపర్ టెన్షన్ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ప్రతి ముగ్గురిలో ఒకరికి హైబీపీ ఉంటున్నట్లు వైద్యుల అంచనా.

ఇది ఎందుకు వస్తుందో కచ్చితంగా చెప్పలేము. వంశపారంపర్యంగా కూడా హైపర్ టెన్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా ఆధునిక కాలంలో ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినడం తగ్గించేసింది యువత. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్, పిజ్జాలు, బిర్లర్లు, నిల్వచేసిన మాంసం, కూరల్లో ఉప్పు అధికంగా ఉన్నాయి. వీటి వలన పదార్థాలు తినడం వల్ల కూడా హైబీపీ వస్తున్నట్లు అంచనా. ఉప్పు అధికంగా వాడడం వల్ల హై బీపీ త్వరగా వచ్చేస్తుంది. టెన్షన్ కూడా హైబీపీ వచ్చే అవకాశాన్ని పెంచుతున్నట్లు వైద్యులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా ట్రాఫిక్ లో ఎక్కువగా తిరిగేవారు ఈ టెన్షన్ బారిన పడుతున్నారు.

ఆయుర్వేదం ప్రకారం అధిక రక్తపోటు వాత, పిత్త, కఫ అనే మూడు దోషాలలో అసమతుల్యత వల్ల వస్తుంది. శరీరంలో టాక్సిన్స్ చేరడం, చెడు జీవనశైలి, వ్యాయామం లేకుండా నిశ్చలంగా ఉండడం, జీవక్రియ సరిగా జరగకపోవడం వంటివి కూడా అధిక రక్తపోటుకు కారణాలు. అయితే ఆయుర్వేదంలో అధిక రక్తపోటును నియంత్రించే ఉండే ఒక అద్భుత ఔషధం ఉంది.

ఇదొక్కటి చాలు హైబీపీ బారిన పడినవారు దాన్ని అదుపులో ఉంచాలనుకుంటే ఆయుర్వేదం చిట్కాను సూచిస్తోంది. ప్రతిరోజూ ఉదయం పాలలో రెండు మూడు గ్రాముల అద్భుత ఔషధం పోడిని కలుపుకొని తాగాలి. ఇది రక్తపోటును తగ్గించడమే కాదు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే శక్తివంతమైన ఔషధం.

దీన్ని ఎలా చేయాలంటే ఈ పానీయాన్ని ఇంట్లో సులభంగా చేసుకోవచ్చు. ముందుగానే అద్భుత చెట్టు బెరడు పొడిని కొని ఇంట్లో పెట్టుకోవాలి. ఒక కప్పు పాలను మరిగించి గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు ఈ పొడిని వేయాలి. ఇలా రోజుకు



రెండుసార్లు ఈ పాలను తాగడం వల్ల మార్పు మీకే కనిపిస్తుంది. రక్త పోటు అదుపులో ఉంటుంది. అలాగే తాజా ఆకుకూరలు, కూరగాయలు తింటూ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. దీని వల్ల రక్తపోటు పెరగదు. అద్భుత చెట్టు ఎక్కువైనా కనిపిస్తే దాని బెరడు ఒలిచి ఎండబెట్టుకుని పొడి చేసి దాచుకోండి.

తలనొప్పిగా ఉందా? ఈ చిట్కా పాటేస్తే పియన్ కిల్లర్ అవ్వవచ్చు



తలనొప్పి అత్యంత సాధారణమైన సమస్య. లోకంలో చాలా మంది మైగ్రేన్ లేదంటే టెన్షన్ వల్ల కలిగే తలనొప్పితో బాధ పడుతున్నారని నార్మెజియన్ నిపుణులు ఒక అధ్యయనం ద్వారా కనుగొన్నారు. పాలాసిటమాల్, ఐబుప్రోఫెన్ లేదా ఆస్పిరిన్ వంటి సాధారణ పియన్ కిల్లర్స్ తలనొప్పి తగ్గించేందుకు విరివిగా వాడుతున్నారని కూడా అంటున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో పలువురు వైద్య నిపుణులు పియన్ కిల్లర్ వాడకుండా తలనొప్పి తగ్గించుకునే మార్గాలను వివరించారు.

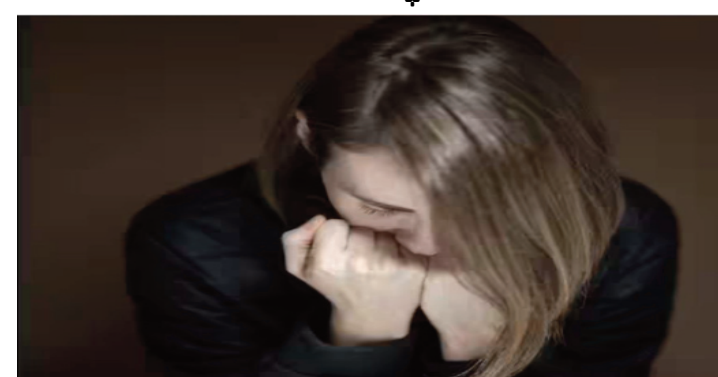
మెద కండరాలు విగుసుకు పోవడం వల్ల కూడా తలనొప్పి వస్తుంది. ఇలాంటి తలనొప్పి తగ్గించుకోవడానికి మెద కండరాలకు మంచి సుశోభ ఇస్తే సరిపోతుందట. చాలా సార్లు ఈ చిన్న చిట్కాతో తలనొప్పి తగ్గిపోతుందట. కొన్ని నిమిషాలు కీటాయిస్ట్స్ చాలు మెద కండరాలు బలోపేతం అవుతాయి. మెద కండరాలు బలంగా ఉంటే తలనొప్పి రాకుండా నివారించవచ్చు. తల మీద చేతిని ఉంచి తలను వక్రీకరించి సెకండ్ పాటు నొక్కి ఉంచడం వల్ల మెద కండరాలు బలం సంతరించుకుంటాయి.

నీళ్లు ఎక్కువ తాగాలి

డీహైడ్రేషన్ కూడా తలనొప్పి కారణం అవుతుందని గుర్తుంచుకోవాలి. రోజులో తగినన్ని నీళ్లు తాగడం తప్పనిసరి. కనీసం రోజుకు ఎనిమిది గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి. ఇలా తగినన్ని నీళ్లు తాగడం వల్ల శరీరం హైడ్రేటెడ్ గా ఉండడం మాత్రమే కాదు, మెదకు కణజాలాలు కూడా ఆరోగ్యంగా, కుంచించుకు పోకుండా ఉంటాయి. మెదకు కణజాలం కుంచించుకు పోతే పుర్రెనుంచి దూరంగా జరగడం వల్ల నాడులు లాగినట్లు తలనొప్పి వస్తుంది. అలా జరగకూడదంటే తప్పనిసరిగా తగినన్ని నీళ్లు తాగాలి. సరిపడా నిద్ర తప్పనిసరి

తిండి, నిద్ర, శ్రమ, జీవిత నాణ్యతను నిర్ణయిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిలో ఏది తగ్గినా ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. నిద్ర సరిపడినంత లేకపోతే మెదకు కనిపించే లక్షణం తలనొప్పి. 18 నుంచి 80 సంవత్సరాల మధ్య వయసున్న అందరూ 6 నుంచి 11 గంటల పాటు నిద్ర పోవాల్సిందేనని నిపుణులు నలహా ఇస్తున్నారు. కనీసం 7 నుంచి 9 గంటల పాటు నిద్రపోవాల్సి ఉంటుందట. నిద్ర శరీరానికి విశ్రాంతిని ఇచ్చి మెదకు తిరిగి రిజవేచేట్ కావడానికి దోహదం చేస్తుంది. అందువల్ల తలనొప్పి రాకుండా చేస్తుంది.

పిసిఓఎస్ సమస్యతో బాధపడే మహిళలు తినాల్సిన, తినకూడని ఆహార పదార్థాల జాబితా ఇదిగో



పిసిఓఎస్ సమస్యతో బాధపడే మహిళలకు ఏం తినాలి? అన్న విషయంలో చాలా సందేహాలు ఉంటాయి. పిసిఓఎస్ లేదా పాలి సిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా 10 శాతం కంటే ఎక్కువ మంది మహిళలను వేధిస్తున్న హార్మోన్ల గ్రూప్. పిసిఓఎస్ ఉన్న మహిళల్లో ఆండ్రోజన్ హార్మోన్ అధిక స్థాయిలో ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇది ఒక మగ హార్మోన్. ఇది ఇన్సులిన్ నిరోధకతకు దారితీస్తుంది. దీనివల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగిపోతాయి. అంతేకాదు టైప్ 2 డయాబెటిస్, రక్తపోటు, డిప్రెషన్ వంటివి వీరిలో త్వరగా వస్తాయి. జుట్టు అధికంగా పెరగడం, మొటిమలు రావడం, బరువు తగ్గరగా పెరగడం, వీరియడ్స్ సరిగా రాకపోవడం వంటివి కూడా వీరిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. గర్భం ధరించడంలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. అందుకే పిసిఓఎస్ సమస్యతో బాధపడుతున్న మహిళలు ఆహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

పాలకు ఇబ్బందులు

ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్న మహిళలు పాల వినియోగం వల్ల మరింతగా ఇబ్బంది పడే అవకాశం ఉంది. 2013లో చేసిన అధ్యయనం ప్రకారం తక్కువ పాల ఉత్పత్తులను తీసుకునే వారితో పోలిస్తే, ఎక్కువ మొత్తంలో పాల ఉత్పత్తులను వినియోగించే పిసిఓఎస్ స్త్రీలు ఇన్సులిన్ నిరోధకతను అధికంగా కలిగి ఉంటారు. అయితే వ్యక్తికి వ్యక్తి ఈ ఫలితం భిన్నంగానే ఉన్నట్లు కూడా అధ్యయనం చెప్పింది. పాల ఉత్పత్తులు మీకు సరిపడకపోతే ప్రత్యామ్నాయంగా ఓట్స్ పాలు, బాదం పాలు, సోయా పాలను ఎంచుకోవడం మంచిది. పసిర్లుకు బదులుగా సోయాతో చేసిన టోఫూను తినవచ్చు.

ఉడికించినవే

వేయించిన ఆహారాలు, కాల్చిన ఆహారాలలో ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ అధికంగా ఉంటాయి. క్యాలరీలు కూడా ఎక్కువే. వీటిని తినడం వల్ల పిసిఓఎస్ సమస్య పెరుగుతుంది. ఇన్సులిన్ నిరోధక శక్తి మరింతగా దిగజారుతుంది. కాబట్టి పిసిఓఎస్ సమస్యతో బాధపడుతున్న మహిళలు వేయించిన, కాల్చిన ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఉడికించిన ఆహారాన్ని ఎప్పుడు ఎంచుకోవాలి.

