

ഉള്ളടക്കം

4

വെസ്റ്റ് ജ് പ്രൈം
ക്രിസ്തോയിൽ, എക്സ്-ട്രാക്റ്റ് എഫ്,
എക്സ്-ട്രാക്റ്റ് വി

8

ആരോഗ്യകർ
കോ-എൻസൈം Q10,
പ്ലോക്സ് ഓയിൽ, എൽ-ആർഗിനൈൻ

12

ഡിറ്റോക്സ് & റിജൂവനേഷൻ
ഡിറ്റോക്സ് ഫുട്ട് പാച്ചുകൾ, ഗാനോഡെർമ്മ,
ഡയറ്ററി ഫൈബർ

16

എല്ലായ്പ്പോഴും ആരോഗ്യം
നിലനിർത്തുക
പ്രോട്ടീൻ പൗഡർ

18

സൈബീരിയൻ ഹെൽത്ത്
വേപ്പ്, മധുര തുളസി

20

ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരം
സ്പിരിറ്റലിന, നോണി, കറ്റാർ വാഴ,
അംല, കൊളസ്ട്രം

24

ആരോഗ്യമുള്ള ചലനശേഷി
സ്റ്റ്രക്കോസമൈൻ, കാൽസ്യം

28

സ്ത്രീകളുടെ ആരോഗ്യം
ഹോളിക് & അയൺ പ്ലസ്

30

ആയുസാന്റി
സ്റ്റ്രക്കോഹെൽത്ത്, പ്രോകാർഡ്, വൈറ്റൽ
കോംപ്ലക്സ്, ടോക്സ്ക്ലിൻ, കിഡ്നിഹെൽത്ത്,
ലിവർ ഹെൽത്ത്, റെസ്‌പോകെയർ



സെല്ലുലാർ നൗറിഷ്മെന്റ് തൊപ്പി

63 ലക്ഷം കോടി കോശങ്ങൾ കൊണ്ടാണ് മനുഷ്യശരീരം നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. കോശങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിന് പോഷകാഹാരം അല്ലെങ്കിൽ പരിപോഷണം ആവശ്യമാണ്. അതിനാൽ ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ജീവിതം നയിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും. നന്നായി കഴിക്കുക എന്നാൽ വൈവിധ്യമാർന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുക എന്നാണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ എല്ലാ പോഷക ഘടകങ്ങളും അടങ്ങിയ ഒരു ഭക്ഷണം ലഭ്യമല്ല. പല പോഷക അപര്യാപ്തതകളും ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടാതെ പോകുന്നതിന് ഇത് കാരണമാകുന്നു. പോഷകക്കുറവ് മനുഷ്യ ശരീരത്തിന് പല രോഗങ്ങളിലേക്കും വൈകല്യങ്ങളിലേക്കും നയിച്ചേക്കാമെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഇത്തരം തകരാറുകൾ തടയുന്നതിനായി സെല്ലുലാർ നൗറിഷ്മെന്റ് തൊപ്പിയുടെ ഗുണഫലങ്ങൾ പ്രചരിപ്പിക്കണമെന്ന് വെസ്റ്റ് ജ് വിശ്വസിക്കുന്നു. അത്യാവശ്യമായ വിറ്റാമിനുകൾ, ധാതുക്കൾ, ഫൈബർ, ഫാറ്റി ആസിഡുകൾ, അമിനോ ആസിഡുകൾ, മറ്റ് പോഷകങ്ങൾ എന്നിവയോടൊത്ത് സമ്പന്നമായ ലോകോത്തര ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഒരു സമഗ്ര സമീപനമാണിത്. ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ശരീരത്തിനാവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ നൽകുകയും പോഷണത്തിന്റെ കുറവ് പരിഹരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

നല്ല ആരോഗ്യത്തിന്റെ ആവശ്യകത.

മനുഷ്യശരീരം ഒരു യന്ത്രത്തെ പോലെയാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിർവഹിക്കുന്നതിനാവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ നിരന്തരം ശരീരത്തിന് ആവശ്യമാണ് ശരീരത്തിന്റെ യന്ത്രത്തിന് ആവശ്യത്തിന് പോഷണം ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ ശരീരം മന്ദഗതിയിലാവുകയും ഊർജ്ജസമ്പലത നഷ്ടമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിന്റെ ഫലമായി ശരീരത്തിന്റെ ശരിയായ പ്രവർത്തനം തടസ്സപ്പെടുകയും രോഗങ്ങൾ ബാധിക്കുവാൻ ഇടയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

അതുകൊണ്ട്, ഇനി പറയുന്ന കാരണങ്ങളാൽ ശരീരം വേണ്ടതിവിധി പ്രവർത്തിക്കാതിരിക്കാനുള്ള പ്രവണത കാണിക്കുന്നു:

- 1 ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ: മനുഷ്യർക്ക് ലഭിക്കുന്ന സുഖസൗകര്യങ്ങളുടെ എണ്ണത്തിൽ വർദ്ധനവ് ഉണ്ടായതോടുകൂടി നിരവധി ആളുകൾ ഉദാസീനമായ ജീവിതശൈലിയിലേക്ക് മാറ്റപ്പെട്ടു. അവരുടെ ആരോഗ്യത്തെ അവഗണിക്കുവാൻ ഉള്ള പ്രവണത കാണിക്കുന്ന ഈ ജീവിതശൈലി കാരണമാണ് ഇത്. നന്നായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ പോലും പോഷകാഹാരക്കുറവ് അനുഭവപ്പെടുന്നതിന് ഇത് കാരണമാകുന്നു. തെറ്റായ ഭക്ഷണങ്ങളെല്ലാം കഴിക്കുമ്പോൾ തന്നെ അവസ്യ പോഷകങ്ങൾ അവർ ഒഴിവാക്കുന്നു.
- 2 ഭക്ഷണ താൽപര്യങ്ങൾ: ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ എന്താണ് എന്നതിനേക്കാൾ രുചി മനുഷ്യന്റെ നാവിനെ ദുഷിപ്പിക്കുന്നു. നല്ല രുചി അനുഭവപ്പെടുന്നത് എല്ലാം നാം കഴിക്കുന്നു എന്നാൽ അതിൽ നല്ല പോഷകങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്നില്ല. അത് പോഷണ അസന്തുലനത്തിലേക്ക് നയിക്കും.
- 3 പഴങ്ങളുടെയും പച്ചക്കറികളുടെയും കുറഞ്ഞ ഉപഭോഗം: പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും അത്യാവശ്യ ജീവകങ്ങൾക്കും മറ്റ് ധാതുക്കൾക്കുമൊപ്പം നാരുകളും ശരീരത്തിന് പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. അത് ദഹനപ്രക്രിയയെ സഹായിക്കുകയും മൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ ആളുകൾ ഈ ഗുണങ്ങൾ അവഗണിക്കുകയും മനുഷ്യശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ അളവിൽ പോലും ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- 4 തിരക്ക്പിടിച്ച സമയക്രമം: നിരവധി ആളുകൾ അവരുടെ ജോലിയുടെ തിരക്കിലാണ്, വളരെ തിരക്കുപിടിച്ച ജീവിതശൈലിയാണ് അവർ പിന്തുടരുന്നത്. എന്നാൽ അവരുടെ ആരോഗ്യം പിന്നോട്ടാണ് സഞ്ചരിക്കുന്നത്. കിട്ടുന്നതൊക്കെ കിട്ടുമ്പോഴൊക്കെ കഴിക്കാൻ അവർക്ക് കഴിയുന്നു. ഇത് ശരീരത്തിനാവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ ഉയർന്ന അളവിൽ കുറയുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു.
- 5 അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ക്രമം പിന്തുടരുന്നു: ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും എന്നു കരുതി നിരവധി ആളുകൾ അസമമായി ചിലർ ഭക്ഷണക്രമങ്ങൾ പിന്തുടരുന്നു. എന്നാൽ മറിച്ച് അവരുടെ ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ നഷ്ടമാകുകയാണ് ഇതിലൂടെ സംഭവിക്കുന്നത്. ഒരാൾ ശരിയായ ഭക്ഷണവും വ്യായാമവും തമ്മിലുള്ള സന്തുലനം മനസ്സിലാക്കുകയും അതിനായി ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

പോഷക സപ്ലിമെന്റുകളും നല്ല ആരോഗ്യവും

ഭക്ഷണത്തിലെ പോരായ്മകൾ പരിഹരിക്കുന്നതിന് എല്ലാ പ്രായ വിഭാഗത്തിൽ പ്പെട്ടവർക്കും ന്യൂട്രിഷൻ സപ്ലിമെന്റുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് സുരക്ഷിതമാണ്. ഇനി പറയുന്ന രീതികളിൽ ഇത് പ്രയോജനകരമാണ്:

- 1 കുട്ടികൾ: കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയ്ക്കും വികാസത്തിനും അവസ്യപോഷകങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. ദീർഘനേരം പഠിക്കുകയും കളികളിൽ ഏർപ്പെടുകയും ചെയ്യുമെന്നതിനാൽ കുട്ടികളുടെ ഓർമ്മശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും കുടുതൽ ഊർജ്ജം നൽകുന്നതിനുമായി പോഷക സപ്ലിമെന്റുകൾ സഹായിക്കുന്നു. പോഷകാഹാരങ്ങൾ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ആരോഗ്യകരമായ വളർച്ചയ്ക്കും വികാസത്തിനും അവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു.
- 2 യുവാവ്: ഉയർന്ന സമ്മർദ്ദത്തെ നേരിടാൻ ഊർജ്ജവും ശക്തിയും അവർക്ക് ആവശ്യമാണ്. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ മാറ്റങ്ങളെ / സമ്മർദ്ദങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ പോഷക സപ്ലിമെന്റുകൾ സഹായിക്കുന്നു.
- 3 ജോലി ചെയ്യുന്ന വീടാൾ: തിരക്കേറിയ സമയക്രമം, ജോലി, കുടുംബ ബാധ്യതകൾ, സമ്മർദ്ദം, മത്സരം എല്ലാം അവരുടെ ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കാനുള്ള ശേഷിയെ ഇല്ലാതാക്കുന്നു. സമ്മർദ്ദത്തെ അതിജീവിക്കാനും ആരോഗ്യവാനായിരിക്കാനും പോഷക സപ്ലിമെന്റുകൾ അവരെ സഹായിക്കുന്നു.
- 4 മധ്യവയസ്സ്: പ്രായം വർദ്ധിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച്, ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാനുള്ള ശരീരത്തിന്റെ ഊർജ്ജ നില കുറയാൻ തുടങ്ങുന്നു. ഒപ്പം ഉദാസീനമായ ജീവിതശൈലി കൂടിയാകുമ്പോൾ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിന് എല്ലാവരും പോഷക സപ്ലിമെന്റുകൾ അത്യാവശ്യമായി വരുന്നു. അത്യാവശ്യ വിറ്റാമിനുകളുടെയും ധാതുക്കളുടെയും അപര്യാപ്തത പോഷക സപ്ലിമെന്റുകൾ നികത്തുന്നു.
- 5 വാർദ്ധക്യം: ഒരാൾ വാർദ്ധക്യത്തിൽ എത്തുന്നതോടുകൂടി ശരീരത്തിന്റെ സംവിധാനങ്ങൾ പ്രത്യേകിച്ച് ദഹനവ്യവസ്ഥ മന്ദഗതിയിലാകുന്നു. മാത്രമല്ല, നിരവധി പോഷകങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ ലളിതമായ കർത്തവ്യങ്ങൾക്കു പോലും ഒരാൾക്ക് മറ്റൊരാളെ ആശ്രയിക്കേണ്ടതായും വരുന്നു. ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ജീവിതം നയിക്കുന്നതിന് ഊർജ്ജസമ്പലതയും സമശേഷിയും വീണ്ടെടുക്കുവാൻ പോഷക സപ്ലിമെന്റുകൾ ശരീരത്തെ സഹായിക്കുന്നു.
- 6 ഗർഭിണികളും മുലയൂട്ടുന്ന സ്ത്രീകളും: ഗർഭിണികൾക്കും അതുപോലെ മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർക്കും അവർക്കും അവരുടെ കുഞ്ഞിനും കൂടുതൽ പോഷകങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ പോഷകാഹാരങ്ങൾ, കാൽസ്യം, വിറ്റാമിനുകൾ, ഇരുമ്പ്, മറ്റ് പോഷകങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ശരീരത്തിന്റെ ആവശ്യകത വർദ്ധിക്കുന്നു.



VESTIGE PRIME

മികച്ച ഗുണനിലവാരമുള്ള വെസ്റ്റിജ് ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപഭോക്താക്കൾക്ക് നൽകുന്നതിനുള്ള പരിശ്രമത്തിന്റെ ഭാഗമായി, വെസ്റ്റിജ് പ്രൈം എന്ന പേരിൽ ഒരു പ്രീമിയം ഹെൽത്ത്കെയർ വിഭാഗം വെസ്റ്റിജ് അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ഈ വിഭാഗത്തിലുള്ള ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ തികച്ചും മികച്ചതാണ്, ഉപഭോക്താക്കൾക്ക് മികച്ച പോഷകവും സൗഖ്യവും നൽകുന്നതിനായി പ്രത്യേകം രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിട്ടുള്ളതാണ് ഇത്. കൂടാതെ ഗുണകരമായ ആരോഗ്യം നേടാൻ ഉപഭോക്താക്കളെ പ്രാപ്തരാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



VESTIGE PRIME ക്രിൽ ഓയിൽ

ഒമേഗ - 3 ഒപ്പം അസ്റ്റാക്സാന്റിൻ എന്നിവയുടെ ഉറവിടം.

ക്രീൽ ഓയിൽ എന്നത് ഫോസ്ഫോലിപ്പിഡ്-ബൗണ്ട് ഒമേഗ 3 ഫാറ്റി ആസിഡുകളുടെ ഒരു വലിയ സ്രോതസ്സാണ്. ഒമേഗ -3 ഫാറ്റി ആസിഡുകളുടെ ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ വളരെ വലുതാണ്. നൂറുകണക്കിന് രോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സയ്ക്ക് ഇത് ഫലപ്രദമാണെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ക്രിൽ ഓയിലിൽ എയ്ക്കസപെന്റനോയിക് ആസിഡ് (EPA), ഡോക്ടാഹെക്സനോനോയിക് ആസിഡ് (DHA) എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു, ഇവ പ്രധാനമായും ഹൃദയത്തെ പരിരക്ഷിക്കുന്നതിനായി നൽകുന്നു.

ക്രിൽ ഓയിലിന്റെ സ്രോതസ്സായ അന്റാർട്ടിക് ക്രിൽ, മൂന്ന് പ്രധാന ഘടകങ്ങളുടെ മിശ്രണമാണ് - ഒമേഗ 3 ഫാറ്റി ആസിഡ്, പ്രൈമറി ഇക്കോസപ്പന്റേണിക് ആസിഡ് (ഇ.പി.എ), ഫോസ്ഫോലിപ്പിഡ്, അസ്റ്റാക്സാന്റിൻ എന്നിവ ഘടകങ്ങളായ ഡോക്ടാഹെക്സനോനോയിക് ആസിഡ് (ഡി.എച്ച്.എ). ക്രിൽ ഓയിലിലെ മിക്ക ഒമേഗ 3 ഫാറ്റി ആസിഡും ഫോസ്ഫോലിപ്പിഡുകളുമായി ചെർന്നിരിക്കുന്നു, അവയെ ശരീരത്തിൽ കൂടുതൽ ജൈവപരമായി ലഭ്യമാക്കുന്നു, കൂടാതെ ഹൃദയം, മസ്തിഷ്കം തുടങ്ങിയ അവയവങ്ങളിൽ വളരെ എളുപ്പത്തിൽ ആഗിരണം ചെയ്യുന്നതിനായി ഒമേഗ 3 യെ സഹായിക്കുന്നു, അങ്ങനെ അതിന്റെ പ്രയോജനങ്ങൾ ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. വെസ്റ്റിജ് പ്രൈം ക്രിൽ എക്സ്ട്രാക്ഷൻ (MSO®) പ്രക്രിയ എന്നു വിളിക്കുന്ന സാന്ദ്ര സാങ്കേതികവിദ്യയിലൂടെയാണ് വെസ്റ്റിജ് പ്രൈം ക്രിൽ ഓയിൽ വേർതിരിച്ചെടുക്കുന്നത്. ഉന്നത ഗുണനിലവാരമുള്ള എണ്ണ മികച്ച സൂപ്പർഫിരത, ഗുണമേന്മ, ഓർഗനോലെപ്റ്റിക് ഗുണങ്ങൾ എന്നിവ ഉറപ്പുവരുത്തുന്നു.

ഡോസേജ്: ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം ദിവസേന 1 മുതൽ 2 വരെ ക്യാപ്സുളുകൾ കഴിക്കുക
ഉപദേശം: ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ന്യൂട്രോക്യൂട്ടിക്കലുകളാണ്, ഔഷധ ഉപയോഗത്തിന് വേണ്ടിയുള്ളതല്ല. ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും രോഗങ്ങൾ നിർണ്ണയിക്കുന്നതിനോ ചികിത്സിക്കുന്നതിനോ അല്ലെങ്കിൽ ഭേദമാക്കുന്നതിനോ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ളവയല്ല. ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യ ഉപദേശകന്റെ ഉപദേശം തേടുക. കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ നിർത്തരുത്.





THE TWIN POWER OF EVERYDAY GOODNESS



പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും നമ്മുടെ ദൈനംദിന ഭക്ഷണത്തിലെ പ്രധാന ഘടകങ്ങളാണ്. ശരീരത്തിന്റെ ഉചിതമായ പ്രവർത്തനത്തിന് ആവശ്യമായ പ്രധാന പോഷകഘടകങ്ങൾ ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. വിവിധ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്ന അവശ്യ ജീവകങ്ങളും ധാതുക്കളും ധൂമ്രഹൈഡ്രോകാർബ്ബൈഡുകളും ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും നാരുകൾ ധാരാളമടങ്ങിയതും കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ ആയി കരുതപ്പെടുന്നു. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് നിരവധി രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട്, നമ്മുടെ പ്രതിരോധശേഷി ഉയർത്താനും നല്ല ആരോഗ്യം നിലനിർത്താനും നമ്മുടെ ദൈനംദിന ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടത് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്.



എക്സ്-ട്രാക്റ്റ് എഫ്

13 പച്ചക്കറികൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു
ക്രാൻബെറി, ബ്ലൂബെറി, ബിൾബെറി, മാതളം, മാമ്പഴം, നാരങ്ങ, ഓറഞ്ച്, തണ്ണിമത്തൻ, പൈനാപ്പിൾ, പേരയ്ക്ക, വാഴപ്പഴം, പപ്പായ, ബ്ലാക്ക് പ്ലം

ഫ്രൂട്ട് പൗഡറുകൾക്ക് പുറമേ, കറുവാപ്പട്ട, മഞ്ഞൾ, സ്പിരുലീന, നോണി തുടങ്ങിയ പോലുള്ളവയുടെ പോഷക അഡിറ്റീവുകൾ വെസ്റ്റീജ് പ്രൈം എക്സ്-ട്രാക്റ്റ് എഫ് -ൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഉയർന്ന ആന്റിഓക്സിഡന്റ് മൂല്യമുള്ള കറ്റാർ വാഴ, അൽഫാൽഫ, ബീറ്റ കരോട്ടിൻ എന്നിവയും ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ ദൈനംദിന ഭക്ഷണത്തിൽ ആവശ്യമായ എല്ലാ അവശ്യ പോഷകങ്ങളുടെയും നിറമുള്ള പഴങ്ങളുടെയും ആവശ്യകതകൾ നിറവേറ്റാൻ വെസ്റ്റീജ് പ്രൈം എക്സ്-ട്രാക്റ്റ് എഫ് നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നു. ഈ അധികമായ എക്സ്-ട്രാക്റ്റ് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന് ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളും അത്യാവശ്യ പോഷകങ്ങളും അധികമായി നൽകുന്നു, ഇത് നിങ്ങളെ ആരോഗ്യവാനാക്കുകയും കരുത്ത് നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിൽ ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളും നാരുകളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു, അത് സ്വതന്ത്ര റാഡിക്കലുകൾക്കെതിരെ ദീർഘനേരം പോരാടാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നു.

ഡോസേജ്: 1 സാക്ഷ 200 മി.ലി വെള്ളത്തിൽ ലയിപ്പിക്കുക (മിശ്രിതപ്പെടുത്തിയ ഉടനെ ഉപയോഗിക്കുക)
ഉപദേശം: ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ന്യൂട്രോക്യൂട്ടിക്കലുകളാണ്, ഔഷധ ഉപയോഗത്തിന് വേണ്ടിയുള്ളതല്ല. ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും രോഗങ്ങൾ നിർണ്ണയിക്കുന്നതിനോ ചികിത്സിക്കുന്നതിനോ അല്ലെങ്കിൽ ഭേദമാക്കുന്നതിനോ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ളവയല്ല. ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യ ഉപദേശകന്റെ ഉപദേശം തേടുക. കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ നിർത്തരുത്.



എക്സ്-ട്രാക്റ്റ് വി

7 പച്ചക്കറികൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു
വീറ്റ് ഗ്രാസ്, ചീര, ബീൻസ്, മിന്റ്, ക്ലേറി കാരറ്റ്, ബീറ്റ്റോട്ട്

വെജിറ്റബിൾ പൗഡറുകൾക്ക് പുറമേ, കറുവാപ്പട്ട, മഞ്ഞൾ, സ്പിരുലീന, നോണി തുടങ്ങിയ പോലുള്ളവയുടെ പോഷക അഡിറ്റീവുകൾ വെസ്റ്റീജ് പ്രൈം എക്സ്-ട്രാക്റ്റ് വി -ൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഗ്രീൻ ടീ, ഗ്രേപ്പ് സീഡ്, ബിൾബെറി, അംല, കറ്റാർവാഴ എന്നിവയുടെ സത്തും ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ആന്റിഓക്സിഡന്റ് ഗുണങ്ങൾ കൊണ്ട് പ്രശസ്തമായ ബീറ്റ കരോട്ടിൻ, കോർസെറ്റിൻ എന്നിവപോലുള്ള ഫൈറ്റോകെമിക്കലുകൾ ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അത്യാവശ്യ വിറ്റാമിനുകളുടെയും ഇരുണ്ട പച്ച ഇലക്കറികളുടെയും ദൈനംദിന ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാൻ വെസ്റ്റീജ് പ്രൈം എക്സ്-ട്രാക്റ്റ് വി സഹായിക്കുന്നു; ഫൈറ്റോകെമിക്കലുകൾ, ക്ലോറോഫിൽ, നാരുകൾ എന്നിവ ഇതിൽ ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈ അധികമായ എക്സ്-ട്രാക്റ്റ് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന് അത്യാവശ്യ പോഷകങ്ങൾ അധികമായി നൽകുകയും ദിവസം മുഴുവനും സജീവമായി നിലനിൽക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഡോസേജ്: 1 സാക്ഷ 200 മി.ലി വെള്ളത്തിൽ ലയിപ്പിക്കുക (മിശ്രിതപ്പെടുത്തിയ ഉടനെ ഉപയോഗിക്കുക)
ഉപദേശം: ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ന്യൂട്രോക്യൂട്ടിക്കലുകളാണ്, ഔഷധ ഉപയോഗത്തിന് വേണ്ടിയുള്ളതല്ല. ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും രോഗങ്ങൾ നിർണ്ണയിക്കുന്നതിനോ ചികിത്സിക്കുന്നതിനോ അല്ലെങ്കിൽ ഭേദമാക്കുന്നതിനോ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ളവയല്ല. ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യ ഉപദേശകന്റെ ഉപദേശം തേടുക. കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ നിർത്തരുത്.

“HEALTHY CVS”



മനുഷ്യ ശരീരത്തിലെ ഒരു സുപ്രധാന അവയവമാണ് ഹൃദയം. ഒരു കൈമുഷ്ടിയുടെ വലുപ്പത്തിലുള്ള പേശിനിർമ്മിതമായ അവയവമാണ് ഇത്. ശരീരത്തിലെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലേക്കും ഓക്സിജനും പോഷകങ്ങളും അടങ്ങിയ രക്തം വിതരണം ചെയ്യുന്ന ഒരു പമ്പ് പോലെയാണ് ഇത് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. ഹൃദയത്തിൽ നിന്നും ശരീരത്തിലെ എല്ലാ അവയവങ്ങളിലേക്കും അതുപോലെ തിരിച്ചും വേഗത്തിലും കാര്യക്ഷമമായും രക്തം ഗ്രഹിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന പാതകളാണ് രക്തക്കുഴലുകൾ. പ്രധാനമായും മൂന്ന് തരം രക്തക്കുഴലുകൾ ഉണ്ട്: ധമനികൾ, കാപ്പിലാറിസ്, സിരകൾ.

ധമനികളിൽ പ്ലാക്ക് (കാത്സ്യം അല്ലെങ്കിൽ സ്കാർ കോശങ്ങൾകൊണ്ടുള്ള കൊഴുത്ത പദാർത്ഥം) അടിഞ്ഞുകൂടുന്നുവോ, അതിന്റെ ഭിത്തികൾ ഇടുങ്ങുന്നു, അത് ഹൃദയത്തിൽ നിന്നും ആവശ്യത്തിന് രക്തം എത്തിക്കുന്നതിന് തടസം സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ധമനികളുടെ ഭിത്തികളിൽ പ്ലാക്ക് അടിഞ്ഞുകൂടുന്ന അവസ്ഥയെ അഥിറോസ്ക്ലിറോസിസ് എന്ന് പറയുന്നു. ഒരു രക്തക്കെട്ട് പ്ലാക്ക് ആയി രൂപപ്പെടുമ്പോൾ, രക്തപ്രവാഹത്തെ പൂർണ്ണമായി തടസപ്പെടുത്തുവാൻ ഇതിന് സാധിക്കും. തന്ഫലമായി, ഹൃദയാഘാതം അല്ലെങ്കിൽ മസ്തിഷ്കഘാതം തുടങ്ങിയ പോലുള്ള ഗുരുതരമായ അവസ്ഥകൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

സാധാരണയായി നെഞ്ചിൽ സ്തനഭാഗത്തെ അസ്ഥിയിൽ താഴെയും ചിലപ്പോൾ തോളുകൾ, കൈകൾ, കഴുത്ത്, താടിയിൽ മൂർച്ഛിത അല്ലെങ്കിൽ ഉദരം എന്നീ ഭാഗങ്ങളിലും അമർത്തുന്നതോ അല്ലെങ്കിൽ വലിഞ്ഞുയരുന്നതോ ആയ തരത്തിലുള്ള വേദന അനുഭവപ്പെടുന്നു. ഇത് ചിലപ്പോൾ ദഹനപഥങ്ങളായോ അല്ലെങ്കിൽ നെഞ്ചിരിച്ചിലായോ തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെടാറുണ്ട്.

മാനസികസമ്മർദ്ദം, പ്രായം, ലിംഗഭേദം, ഹൈപ്പർടെൻഷൻ അല്ലെങ്കിൽ അമിതരക്തസമ്മർദ്ദം, ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോൾ, പുകവലി, അമിതമായ മദ്യപാനം, കുടുംബചരിത്രം, അമിതവണ്ണം, പ്രമേഹം, വായു മലിനീകരണം എന്നിവ ഹൃദ്രോഗത്തിനുള്ള പ്രധാന അപകടഘടകങ്ങളാണ്.

ഹൃദ്രോഗത്തിനുള്ള ഏറ്റവും സാധാരണമായ ലക്ഷണങ്ങളിൽ ചിലത് ഇവയാണ്

- ശ്വാസം മുട്ടൽ
- പാൽപ്പിലേപ്പൻസ് (ക്രമമല്ലാത്ത ഹൃദയ സ്പന്ദനം അല്ലെങ്കിൽ നെഞ്ചിലെ അസസ്ഥതകൾ)
- ഹൃദയസ്പന്ദനം വേഗത്തിലാകുക
- ക്ഷീണം അല്ലെങ്കിൽ തളർച്ച
- തലകറക്കവും വിയർക്കലും
- വർദ്ധിച്ച ക്ഷീണവും ഉത്കണ്ഠയും

വേൾഡ് ഹെൽത്ത് ഓർഗനൈസേഷന്റെ റിപ്പോർട്ടനുസരിച്ച്, ലോകത്ത് സംഭവിക്കുന്ന മരണങ്ങളുടെ സർവ്വസാധാരണമായ കാരണം കാർഡിയോവാസ്കുലർ രോഗങ്ങളാണ് (CVDs). 2008 ൽ, ആഗോളതലത്തിലുള്ള ഏകദേശം 30% മരണങ്ങൾക്കും കാരണം CVD ആണ്. 2020 ആകുമ്പോഴേക്കും ഇന്ത്യയിൽ ഏകദേശം 4.77 ദശലക്ഷം മരണങ്ങൾ കാർഡിയോവാസ്കുലർ രോഗങ്ങൾ കാരണവും 2.58 ദശലക്ഷം മരണങ്ങൾ കൊറോണറി ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ കാരണവും ആയിരിക്കുമെന്ന് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു.

7 നിർദ്ദേശങ്ങൾ

ഹൃദ്രോഗ സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു

- പുകവലിക്കരുത്**
നിങ്ങൾ പുകവലിക്കുമെങ്കിൽ അത് ഉപേക്ഷിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ രക്തസമ്മർദ്ദം നിരീക്ഷിക്കുക**
നിങ്ങളുടെ രക്തസമ്മർദ്ദം 120/80 mm Hg ആയി നിലനിർത്തുക.
- ആരോഗ്യകരമായ ശരീരഭാരം നിലനിർത്തുക**
25-ൽ താഴെയുള്ള ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ് (BMI) ലക്ഷ്യമിടുക.
- രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുക**
ഫാസ്റ്റിംഗ് ബ്ലൂഡ് ഷുഗർ 100 mg/dL -ൽ താഴെ നിലനിർത്താൻ ശ്രമിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ കൊളസ്ട്രോൾ നിരീക്ഷിക്കുക**
ആകെ കൊളസ്ട്രോൾ 200 mg/dL -ൽ താഴെ നിലനിർത്താൻ പരിശ്രമിക്കുക.
- കർമ്മനിരതനായിരിക്കുക**
മിതമായ തീവ്രതയിലുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ 150 മിനിറ്റ് ചെയ്യുക - ചെറിയ നടത്തം - ആഴ്ചതോറും (അല്ലെങ്കിൽ 75 മിനിറ്റ് തീവ്രമായ വ്യായാമങ്ങൾ)
- ഹൃദയത്തിന് ആരോഗ്യദായകമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുക**
പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, ധാന്യങ്ങൾ, മത്സ്യം എന്നിവ കഴിക്കുക. സോഡിയം, പൂരിത കൊഴുപ്പ്, അധിക പഞ്ചസാര എന്നിവ പരിമിതപ്പെടുത്തുക.

ആരോഗ്യദായകമായ ഭക്ഷണം

ആരോഗ്യമുള്ള ഹൃദയത്തിന്

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ വിപുലമായിരിക്കണമെന്നില്ല. ഈ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും:

- സംസ്കരിച്ച ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുന്നതിനായി പതിവായി വിട്ടിടൽ ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുക
- എന്ത് കഴിക്കണം എന്നതുപോലെ എങ്ങനെ കഴിക്കണം എന്നതും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ അത് ആസ്വദിക്കുക.
- വിശക്കുമ്പോൾ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും മതിയാകുമ്പോൾ നിർത്തുകയും ചെയ്യുക.
- ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് ഒരു നിശ്ചിത സമയക്രമം പാലിയ്ക്കുക.
- ആരോഗ്യകരമായ ലഘുഭക്ഷണം കഴിക്കുക
- ഓരോ ഭക്ഷണത്തിലും വിവിധതരം പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും കഴിക്കുക
- ധാന്യങ്ങൾ കൂടുതലായി കഴിക്കുക
- കുറഞ്ഞത് ആഴ്ചയിൽ രണ്ടുതവണയെങ്കിലും മത്സ്യം കഴിക്കുക
- ബീൻസ്, വെള്ളക്കടല, പയർ, പരിപ്പ്, വിത്ത് തുടങ്ങിയ പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- കൊഴുപ്പിനെ പേടിപ്പെടേണ്ടതില്ല. എന്നാൽ അപൂരിതകൊഴുപ്പ് കഴിക്കുക.



കോഎൻസൈം Q10

എന്നാണ് കോഎൻസൈം Q10?

കോശങ്ങൾക്ക് ശരിയായി പ്രവർത്തിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ ഒരു ആന്റിഓക്സിഡന്റാണ് കോഎൻസൈം Q10 (CoQ10). വളരുന്നതിനും ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിനുമുള്ള ഊർജ്ജം ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നതിന് കോശങ്ങൾ CoQ10 ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഹൃദയം, കരൾ, വൃക്കകൾ, പാൻക്രിയാസ് എന്നിവയിൽ കഠിനമായ ഉയർന്ന അളവിൽ കാണപ്പെടുന്നു. നമ്മുടെ പ്രായമാകുമ്പോൾ CoQ10 -ന്റെ അളവ് കുറയുന്നു.

മൈറ്റോകോണ്ട്രിയൽ, ആന്റിഓക്സിഡന്റ് എന്നിവയുടെ സഹായത്തോടെ നിരവധി രോഗങ്ങൾ ചികിത്സിക്കാൻ സാധിക്കുമെന്ന് കോഎൻസൈം Q10ന്റെ വിപുലമായ കോശഘടകങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

കുടാതെ, ഒരു ആന്റിഓക്സിഡന്റ് സ്കാൻഡിനേവ് എന്ന നിലയിൽ ലിപിഡ് പെറോക്സൈഡേഷൻ തടയുന്നതിനും അമിതമായ കാത്സ്യം കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു സ്റ്റബിലൈസർ ആയും പ്രവർത്തിക്കാൻ കോഎൻസൈം Q10 കഴിവുമെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

സജീവ ഘടകങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ

- CoQ10-ന്റെ അനുബന്ധമായ ഉപയോഗം കാർഡിയോവസ്കുലർ രോഗങ്ങളിൽ പ്രത്യേകിച്ച് ഹൃദയാഘാതങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധേയമായ ഗുണങ്ങൾ നൽകുന്നതായി തെളിയിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.
- കാർഡിയോവസ്കുലർ സംവിധാനത്തിൽ ഏറ്റവും കുറഞ്ഞത് മൂന്ന് ധർമ്മങ്ങൾ എങ്കിലും CoQ10 -ന് ഉണ്ട്, അവയാണ് കോശ ഊർജ്ജ ഉൽപാദനത്തിൽ അവയുടെ പങ്ക്, ഒരു ആന്റിഓക്സിഡന്റ് എന്ന നിലയിലുള്ള അവയുടെ പങ്ക്, ജീൻ പ്രകടനത്തിലെ അവയുടെ പങ്ക് എന്നിവ. കണ്ണഞ്ചി, അതിരോസ്ക്ലിറോസിസ്, അമിത രക്തസമ്മർദ്ദം എന്നിവയുടെ ചികിത്സയിൽ CoQ10 -ന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനം ഈ ധർമ്മങ്ങളാണ്.
- കോഎൻസൈം Q10 -ന്റെ ആരോഗ്യഗുണങ്ങൾ നിരവധിയാണ്: ഊർജ്ജ ഉൽപ്പാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു, ഒരു ആന്റിഓക്സിഡന്റ് ആയി പ്രവർത്തിക്കുന്നു, മൈഗ്രേൻ ഫ്ലൂയിഡിറ്റി സ്റ്റബിലൈസർ ചെയ്യുന്നു, രക്തത്തിന്റെ കട്ടി കുറയ്ക്കുകയും അതിന്റെ ഫലമായി അമിതരക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങളുള്ളവർ അല്ലെങ്കിൽ ഹൃദയത്തിന്റെ ആരോഗ്യകരമായ പ്രവർത്തനം നിലനിർത്താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ അവരുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ ഒരു സൂപ്പിമെന്റ് എന്ന നിലയിൽ കോഎൻസൈം Q10 ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.
- ഹൃദയാഘാതം സംഭവിച്ച ആളുകളിൽ ഹൃദയസംബന്ധമായ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് കോഎൻസൈം Q10 -ന്റെ ഫലപ്രാപ്തിയെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന ഈ ഫലങ്ങൾ അതിശയകരമാണ്.
- കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണക്രമവും മിതമായ വ്യായാമവും ഒപ്പം കോഎൻസൈം Q10 സൂപ്പിമെന്റേഷനും കുടിവെള്ളം അപകടകരമായ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഇല്ലാതെ തന്നെ രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിനും ഹൃദയത്തിന്റെ മികച്ച പ്രവർത്തനം വീണ്ടെടുക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.



ഡോസേജ്: ഭക്ഷണത്തിന് ശേഷം ദിവസേന ഒന്നോ രണ്ടോ ക്യാപ്സ്യൂളുകൾ.

ഉപദേശം: ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ന്യൂട്രാക്യൂട്ടിക്കലുകളാണ്, ഔഷധ ഉപയോഗത്തിന് വേണ്ടിയുള്ളതല്ല. ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും രോഗങ്ങൾ നിർണ്ണയിക്കുന്നതിനോ ചികിത്സിക്കുന്നതിനോ അല്ലെങ്കിൽ ഭേദമാക്കുന്നതിനോ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ളവയല്ല. ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യ ഉപദേശകന്റെ ഉപദേശം തേടുക. കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ നിർത്തരുത്.

ഫ്ലാക്സ് ഓയിൽ

ഫ്ലാക്സ് ഓയിൽ എന്നാൽ എന്താണ്?

ഫ്ലാക്സ് ഓയിൽ അല്ലെങ്കിൽ ലിൻസീഡ് ഓയിൽ (*ലിനം ഉസിറ്റാറ്റിസിമം*), ഇന്ത്യയിൽ അറിയപ്പെടുന്നതുപോലെ, ഒമേഗ -3 ഫാറ്റി ആസിഡിന്റെ സമ്പന്നമായ പച്ചക്കറി സ്രോതസ്സ് ആണ്. ഫ്ലാക്സിൽ ഫാറ്റി ആസിഡുകളുടെ ഒരു മിശ്രിതം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇതിൽ പോളിഅൻസാച്ചുറേറ്റഡ് ഫാറ്റി ആസിഡുകൾ പ്രത്യേകിച്ച് ALA, അത്യാവശ്യ ഒമേഗ -3 ഫാറ്റി ആസിഡ്, ലിനോലോനിക് ആസിഡ് (LA), അത്യാവശ്യ ഒമേഗ -6 ഫാറ്റി ആസിഡ് എന്നിവ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈ രണ്ട് പോളിഅൻസാച്ചുറേറ്റഡ് ഫാറ്റി ആസിഡുകളും മനുഷ്യർക്ക് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ് - അതായത്, ശരീരം അവ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. ഫ്ലാക്സ് സീഡിൽ നിന്നുള്ള ALA രക്തത്തിലെ കൊഴുപ്പിൽ അനുകൂലമായ സാധിനം ചെയ്യുന്നു. അവ 'നല്ല' കൊഴുപ്പുകളാണ്, അത് ഹൃദയത്തിന് ആരോഗ്യം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

ഫ്ലാക്സ് സീഡ് ഓയിലിൽ വിറ്റാമിൻ ഇ -യും ധാരാളമായി അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ദോഷകരമായ ഓക്സിഡൈറ്റീവ് പ്രതിപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിന്നും കോശസ്ഥരത്തെ പരിരക്ഷിച്ചുകൊണ്ടു അതിന്റെ സമഗ്രത കൈവരിക്കാൻ ആവശ്യമായ ശക്തമായ ഒരു ആന്റിഓക്സിഡന്റാണ് വിറ്റാമിൻ ഇ. ഫ്ലാക്സ് സീഡ് ഓയിലിൽ ഉയർന്ന അളവിൽ മഗ്നീഷ്യം, പൊട്ടാസ്യം എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദം സാദാവികമായി നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ ഇത് പ്രധാന പങ്കു വഹിക്കുന്നു. ഇത് കാർഡിയോവസ്കുലർ സംവിധാനത്തിനും വളരെ പ്രയോജനമുള്ളതാണ്.

സജീവ ഘടകങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ

- കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കാനും രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ ഉള്ള ഒമേഗ -3, ഒമേഗ -6 എന്നീ ഘടകങ്ങൾ ലിൻസീഡ് ഓയിലിൽ ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ധമനികളിൽ രക്തം കട്ട പിടിക്കുന്നത് തടയാൻ ഈ ചേരുവകൾ സഹായിക്കുന്നു. ഇതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ആൽഫാ ലിനോലേനിക് ആസിഡും ലിസ്തൻസും ഇൻഫ്ലമേഷൻ കുറയ്ക്കുകയും രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനത്തിന്റെ ആരോഗ്യകരമായ പ്രവർത്തനത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- എല്ലാ പ്രായത്തിലുമുള്ള സ്ത്രീകൾക്കും ഇത് വളരെ നല്ലതാണ്. ആർത്തവചക്രം സാധാരണഗതിയിലാക്കുന്നതിനും, ആർത്തവവിരാമം ലഘൂകരിക്കുന്നതിനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു.
- കാഴ്ചശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും കഠിനമായ അധ്വാനത്തെത്തുടർന്ന് ക്ഷീണിച്ച പേശികളുടെ ക്ഷീണം മാറ്റുന്നതിനുള്ള സമയം കുറയ്ക്കുന്നതിനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു.



ഡോസേജ്: ഭക്ഷണത്തിന് ശേഷം ദിവസേന ഒരു ക്യാപ്സ്യൂൾ മൂന്ന് നേരം.

ആയുർവേദ ഔഷധം

ഉപദേശം: ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യ ഉപദേശകന്റെ ഉപദേശം തേടുക. കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ നിർത്തരുത്. ഗർഭകാലത്തോ അല്ലെങ്കിൽ അതിനുശേഷമോ ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുമ്പായി ഒരു ആരോഗ്യവിദഗ്ദ്ധന്റെ ഉപദേശം തേടുക.

Caution: ഗർഭകാലത്തോ അല്ലെങ്കിൽ അതിനുശേഷമോ ഒരു ആരോഗ്യവിദഗ്ദ്ധന്റെ നിർദ്ദേശത്തിൽ മാത്രമേ ഈ ഉൽപ്പന്നം കഴിക്കാവൂ എന്ന് പാലുള്ളൂ.

എൽ-ആർഗിനൈൻ

എന്നാണ് എൽ-ആർഗിനൈൻ?

അമോണിയ നീക്കംചെയ്യുക, മുറിവുകൾ ഉണക്കുക, പ്രോട്ടീൻ ഉൽപാദിപ്പിക്കുക തുടങ്ങിയ നിരവധി അത്യാവശ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ശരീരത്തിൽ സഹായിക്കുന്ന അമിനോ ആസിഡ് ആണ് എൽ-ആർഗിനൈൻ. ശരീരത്തിൽ, നൈട്രിക് ഓക്സൈഡ് എന്ന ഒരു രാസപദാർത്ഥമായി ഈ അമിനോ ആസിഡ് മാറുന്നു. നിരവധി ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ ഉള്ളതിനാൽ പ്രത്യേകിച്ച് ഹൃദയത്തിന്റെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള കഴിവ് ഉള്ളതിനാൽ നൈട്രിക് ഓക്സൈഡിനെ 'അത്ഭുത തന്മാത്ര' എന്നും വിളിക്കപ്പെടുന്നു. രക്തക്കുഴലുകൾക്ക് അയർ നൽകുന്നതിലൂടെ രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുവാനും ശരീരത്തിൽ രക്തചംക്രമണം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു. രോഗപ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുക, കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കുക, വിട്ടുമാറാത്ത വേദനയ്ക്ക് ആശ്വാസം നൽകുക, അസ്ഥിസാന്ദ്രത നിലനിർത്തുക, ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കുക, കഠിനമായ നിന്നും വിഷപദാർത്ഥങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യുക എന്നിവയിൽ സഹായിക്കുന്നതിലും എൽ-ആർഗിനൈൻ പ്രശസ്തമാണ്. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കാനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു. ഇത് വാർദ്ധക്യത്തെ ചെറുക്കുകയും ശരീരത്തിന്റെ ഊർജ്ജ നില മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.



സജീവ ഘടകങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ

- നിരവധി മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ ഹൃദയാരോഗ്യത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്ന വിറ്റാമിനുകൾ, ലൈക്കോപിൻ, ഫോളിക് ആസിഡ്, റെസ്വെറാട്രോൾ തുടങ്ങിയ പോലുള്ള ഘടകങ്ങളുടെ മിശ്രിതമാണ് ഇത്.
- രക്തത്തിലെ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നതിനും ഹൃദയത്തിന്റെ സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിനും രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും രക്തക്കുഴലുകൾക്ക് അയർ നൽകുന്നതിനും അതുവഴി ശരീരം മുഴുവനും രക്തചംക്രമണം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും ഈ ഘടകങ്ങൾ നല്ലതാണ്.
- ഹൃദയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഇതിനുള്ള ആരോഗ്യഗുണങ്ങൾക്ക് പുറമേ എൽ-ആർഗിനൈൻ പ്രമോഹത്തിനും ഗുണകരമാണ്. മുറിവുകൾ വേഗത്തിൽ ഉണങ്ങുന്നതിനും മെലിഞ്ഞ പേശികളുടെ പിന്തുണ. വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ശരീരത്തിന്റെ മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജന സംവിധാനം മെച്ചപ്പെടുത്താനും അസ്ഥിസാന്ദ്രത നിലനിർത്താനും വിട്ടുമാറാത്ത വേദനയ്ക്ക് ശമനം നൽകുന്നതിനും ഇത് സഹായിച്ചേക്കാം.
- പ്രായമാകൽ പ്രക്രിയയെ മന്ദീഭവിപ്പിക്കുകയും ശരീരത്തിന്റെ സാദാവിക പ്രതിരോധത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്ന ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളും ഇതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

ഡോസേജ്: 200 മി.ലി വെള്ളത്തിൽ ഒരു സാക്ഷ്യ അലിയിപ്പിച്ച രാവിലെ വെറും വയറ്റിൽ കുടിയ്ക്കുക.

ഉപദേശം: ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ന്യൂട്രാക്യൂട്ടിക്കലുകളാണ്, ഔഷധ ഉപയോഗത്തിന് വേണ്ടിയുള്ളതല്ല. ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും രോഗങ്ങൾ നിർണ്ണയിക്കുന്നതിനോ ചികിത്സിക്കുന്നതിനോ അല്ലെങ്കിൽ ഭേദമാക്കുന്നതിനോ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ളവയല്ല. ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യ ഉപദേശകന്റെ ഉപദേശം തേടുക. കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ നിർത്തരുത്.

മുന്നറിയിപ്പ്: ആസ്മ, ഹെർപെസ് വൈറസ് എന്നിവയുള്ള ആളുകൾ ഈ സൂപ്പിമെന്റ് ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്. ഗർഭിണികളും മുലയൂട്ടുന്ന സ്ത്രീകളും ഹൃദയാഘാതം സംഭവിച്ചിട്ടുള്ള ആളുകളും ഈ ഉൽപ്പന്നം ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ഒരു ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശം തേടേണ്ടതാണ്.

“DETOX & REJUVENATION”

വിഷവസ്തുക്കൾ അല്ലെങ്കിൽ ദോഷകരങ്ങളായ മറ്റ് വസ്തുക്കൾ ശരീരത്തിൽ നിന്നും നീക്കം ചെയ്യുന്ന പ്രക്രിയയാണ് ഡിറ്റോക്സിഫിക്കേഷൻ. കരൾ, വൃക്കകൾ, ശ്വാസകോശം, ത്വക്ക്, കൂടൽ എന്നിവയുടെ സഹായത്തോടെ ഉപാപചയ മാലിന്യങ്ങളും വിഷവസ്തുക്കളും ശരീരത്തിൽ നിന്നും പുറന്തള്ളുവാൻ നമ്മുടെ ശരീരം നിരന്തരം പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. രക്തചംക്രമണ, ദഹന, ലിംഫാറ്റിക് സംവിധാനങ്ങൾ ഈ ദൗത്യത്തിൽ ശരീരത്തെ സഹായിക്കുന്നു. എന്നാൽ വർഷങ്ങളായി ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളിലും ശീലങ്ങളിലും ഉണ്ടായ മാറ്റങ്ങളിലൂടെ ശരീരത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്ന പുറമേ നിന്നുള്ള വിഷവസ്തുക്കളുടെ അളവും ഗണ്യമായി വർദ്ധിച്ചു. പോഷകാഹാരം കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണങ്ങൾ, ഔഷധങ്ങൾ, ഫുഡ് അഡിറ്റീവുകൾ, കീടനാശിനി, സൗന്ദര്യവർദ്ധക വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം, പാരിസ്ഥിതിയുമായും രാസപദാർത്ഥങ്ങളുമായുള്ള ഇടപെടൽ എന്നിവ കാരണം വിഷവിമുക്തമാക്കൽ പ്രക്രിയയിൽ ശരീരത്തിന്റെ ജോലിഭാരം വർദ്ധിക്കുകയും അതിന്റെ ഫലമായി വിഷപദാർത്ഥങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ അടിഞ്ഞുകൂടുന്നതിന് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഉപാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സാവധാനത്തിലാകുക, വിട്ടുമാറാത്ത മലബന്ധം, ഉദരവീക്കം, അസ്വസ്ഥത, ക്ഷീണം, വായ് ദുർഗന്ധം, ശരീര വേദന, ഉറക്കമില്ലായ്മ, ചർമ്മ പ്രശ്നങ്ങൾ, അകാല വാർദ്ധക്യം തുടങ്ങിയവ ശരീരത്തിൽ വിഷവസ്തുക്കൾ അടിഞ്ഞുകൂടുന്നതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളിൽ ചിലതാണ്.

7 വിഷമുക്തമാക്കൽ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- വെറുംവയറ്റിൽ നാരങ്ങാവെള്ളം കുടിയ്ക്കുക
- ദിവസം മുഴുവൻ പഴങ്ങൾ ചേർത്ത വെള്ളം കുടിയ്ക്കുക
- ദിവസം മുഴുവൻ ഔഷധ പാനീയങ്ങൾ കുടിയ്ക്കുക.
- നാരുകൾ, ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ, ആരോഗ്യകരമായ കൊഴുപ്പുകൾ എന്നിവയാൽ സമ്പുഷ്ടമായ സമ്പൂർണ്ണ ആഹാരം കഴിക്കുക.
- വ്യായാമം ചെയ്ത് വിയർപ്പിലൂടെ വിഷവസ്തുക്കളെ നീക്കം ചെയ്യുക
- കുറച്ച് സമയം വീടിന് പുറത്ത് ചെലവഴിക്കുകയും ശുദ്ധവായു ശ്വസിക്കുകയും ചെയ്യുക
- കിടക്കുന്നതിന് മുമ്പ് എഫ്സും സാൾട്ട് ഡിറ്റോക്സ് കൂട്ടി നടത്തുക.

ഫുട്ട് റിഫ്ലക്സോളജി

ശരീരത്തിന്റെ തനതായ ആരോഗ്യകരമായ സന്തുലനം വീണ്ടെടുക്കുന്നതിനായി സാദാവികമായി പ്രവർത്തിക്കാൻ ഫുട്ട് റിഫ്ലക്സോളജി ശരീരത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു. മികച്ച ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിനുള്ള സാധാരണ ശുദ്ധീകരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിലനിർത്താൻ വിഷവസ്തുക്കൾ അടിഞ്ഞുകൂടിയ ശരീരത്തിന് കഴിയില്ല. കാലക്രമേണ, ഈ വിഷപദാർത്ഥങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ നിന്നും നീക്കം ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ, മോഷവും വിട്ടുമാറാത്തതുമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളിലേക്കു നയിച്ചേക്കാം.

എന്നിരുന്നാലും, വിഷവസ്തുക്കൾ പ്രതികൂലമായി ബാധിച്ച വിവിധ ശരീര ഘടകങ്ങൾ ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടുകഴിഞ്ഞാൽ ശരീരം അതിന്റെ യഥാർത്ഥ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിനായി ചില സാദാവിക ക്രമീകരണങ്ങൾ നടത്തുന്നു. ഈ വിഷപദാർത്ഥങ്ങളെ ശരീരം പുറന്തള്ളുമ്പോൾ, അമിതമായ വിഷലിപ്തത കാരണം ഉണ്ടായിട്ടുള്ള മോശമായ ആരോഗ്യ ലക്ഷണങ്ങൾ സാധാരണയായി അപ്രത്യക്ഷമാകാൻ തുടങ്ങുകയും പിന്നെ പൂർണ്ണമായും അപ്രത്യക്ഷമാവുകയും ചെയ്തേക്കാം.



ഫുട്ട് റിഫ്ലക്സോളജി ചാർട്ട്

ഡിറ്റോക്സ് ഫുട്ട് പാച്ചുകൾ

ഡിറ്റോക്സ് ഫുട്ട് പാച്ചുകൾ എന്നാൽ എന്താണ്?
 ഉറങ്ങുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽനിന്നും വിഷപദാർത്ഥങ്ങളെ ആഗിരണം ചെയ്യുന്നതിനായി രൂപകല്പന ചെയ്തിട്ടുള്ളവയാണ് ഡിറ്റോക്സ് ഫുട്ട് പാച്ചുകൾ. വെള്ളം, വായു, ആൽക്കഹോൾ, ഔഷധങ്ങൾ, പുകയില തുടങ്ങിയവയുടെ രൂപത്തിൽ ഏകദേശം 400 ലധികം വിഷപദാർത്ഥങ്ങളാണ് ഓരോ ദിവസവും നമ്മുടെ ശരീരത്തെ ആക്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.
 ഈ സാങ്കേതികവിദ്യ വികസിപ്പിക്കുന്നതിനായി ജപ്പാനി ശാസ്ത്രജ്ഞർക്ക് 24 ൽ കൂടുതൽ വർഷങ്ങളുടെ ഗവേഷണം വേണ്ടിവന്നു. ലോഹങ്ങൾ, ഉപാപചയ മാലിന്യങ്ങൾ, വിഷപദാർത്ഥങ്ങൾ സൂക്ഷ്മമായ പാർസെല്ലുകൾ, രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ നീക്കം ചെയ്യുന്നതിനായി വെസ്റ്റിജിന്റെ ഡിറ്റോക്സ് ഫുട്ട് പാച്ചുകൾ സാദാവികമായ രീതിയിൽ ശരീരത്തെ സഹായിക്കുന്നു. ചൈനീസ് ആരോഗ്യ ശാസ്ത്രം അനുസരിച്ച് നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ 360 ലധികം പ്രഷർ പോയിന്റുകൾ ഉണ്ട്, അവയിൽ 60 ൽ അധികം പോയിന്റുകളും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത് ഉള്ളുകാലിലാണ്. ഒരു വ്യക്തി നടക്കുമ്പോഴൊക്കെ ചെലുത്തപ്പെടുന്ന മർദ്ദത്തിലൂടെ രക്തം വീണ്ടും ഹൃദയത്തിലേക്ക് പമ്പ് ചെയ്യപ്പെടുവാൻ പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നതിനാൽ ഉള്ളുകാലിലെ രണ്ടാം ഹൃദയം എന്നും വിളിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ ഉള്ളുകാൽ പരിചരിക്കുന്നത് നിങ്ങൾ അവഗണിക്കുകയാണെങ്കിൽ വിഷവസ്തുക്കൾ അടിഞ്ഞുകൂടുകയും അത് രോഗങ്ങൾക്കുള്ള മൂല കാരണം ആയിത്തീരുകയും ചെയ്യും. രോഗങ്ങൾ, അലർജി ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത, ഇടക്കിടെ മനോനിലയിൽ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുക, മാനസിക സമ്മർദ്ദം, ഉൽകണ്ഠ, പ്രതിരോധശേഷി കുറയുക, ശരീരഭാരം വർദ്ധിക്കുക തുടങ്ങിയവയും വിഷലിപ്തത കാരണം ഉണ്ടായേക്കാം.

സജീവ ഘടകങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ

- ഫുട്ട് റിഫ്ലക്സോളജി എന്ന തത്വത്തിൽ അധിഷ്ഠിതമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു.
- നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് വിഷവസ്തുക്കളെ നീക്കംചെയ്യുന്നു.
- നമ്മുടെ രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- മികച്ച ആരോഗ്യവും ദീർഘായുസും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

- നിർദ്ദേശിത ഉപയോഗം:
- കിടക്കുന്നതിനു മുൻപ്, നിങ്ങളുടെ ഉള്ളുകാലിൽ ഒരു ഡിറ്റോക്സ് ഫുട്ട് പാച്ച് സ്ഥാപിക്കുക.
 - രാവിലെ പാച്ചിന്റെ മണത്തിലും നിറത്തിലുമുള്ള മാറ്റങ്ങൾ കാണാൻ നിങ്ങൾക്ക് സാധിക്കും.
 - ഈ പാച്ച് ബാഹ്യമായ ഉപയോഗത്തിന് വേണ്ടി മാത്രം ഉള്ളതാണ്. ഔഷധ ഉപയോഗത്തിന് വേണ്ടിയുള്ളതല്ല.
 - വിഷമുക്തമാക്കൽ പൂർണ്ണമാക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നതിനായി ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക.



ഗാനോഡെർമ

എന്താണ് ഗാനോഡെർമ?

ഗാനോഡെർമ ലൂസിയം, റെയ്ഷി അല്ലെങ്കിൽ ലിംഗ്ഷി എന്നത് പരമ്പരാഗത ചൈനീസ് വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ ആരോഗ്യവും ദീർഘായുസും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു തരം കുബ്ബ് ആണ്. ഇതിനെ 'ഔഷധങ്ങളുടെ രാജാവ്' എന്നും ഇതിന്റെ അത്യന്തമുഖ്യമായ ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ കാരണം 'അർദ്ധ്യത കുബ്ബ്' എന്നും ഇത് അറിയപ്പെടുന്നു. അതിന്റെ ഉപയോഗം ശരീരത്തിൽ മിക്കവാറും എല്ലാ സംവിധാനങ്ങളിലേക്കും വ്യാപിക്കുന്നു. രോഗങ്ങൾ ഭേദപ്പെടുത്തുക മാത്രമല്ല നല്ല മാനസിക ആരോഗ്യവും ഇത് നൽകുമെന്ന് കരുതപ്പെടുന്നു. രോഗ പ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥയെ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ശരീരത്തെ വിഷവിമുക്തമാക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഫലപ്രദമായ ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള ഘടകങ്ങൾ ശരീരത്തിന് പുത്തണുണർവ് നൽകുകയും ഞരമ്പുകൾക്ക് അമ്പ് നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. തളർച്ചയേയും രോഗങ്ങളെയും ചെറുക്കുവാനുള്ള ശാരീരികശേഷിയും ശക്തിയും ഇത് നൽകുന്നു. അത്യാവശ്യ ജീവകങ്ങളുടെയും പോഷകങ്ങളുടെയും ഒരു മികച്ച സ്രോതസ്സായതിനാൽ ഇത് ശരീരത്തിന്റെ മൊത്തത്തിലുള്ള ക്ഷേമത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.



ഗാനോഡെർമ വസ്തുതകൾ

- ലോകത്തിലെ മികച്ച പ്രകൃതിദത്തമായ അത്യന്തമുഖ്യമെന്നാണ് ഗാനോഡെർമ കുബ്ബ്. ഏകദേശം 2,000 വർഷങ്ങളായി ഇത് ചൈനയിൽ ഔഷധാവസ്തുക്കൾക്ക് ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു. ഇത്തരത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും പഴക്കം ചെന്ന കുബ്ബുകളിൽ ഒന്നാണ് ഇത്.
- റെയ്ഷി അല്ലെങ്കിൽ ലിംഗ്ഷി കുബ്ബുകൾ എന്നും ഗാനോഡെർമ ലൂസിയം അറിയപ്പെടുന്നു.
- റെയ്ഷി എന്നത് ഒരു ജാപ്പനീസ് പദമാണ്, 'അസാമാന്യമായ കുബ്ബ്' എന്നാണ് ഇതിന്റെ പരിഭാഷ.
- ഗുണകരമായ സങ്കരാവിശേഷങ്ങൾക്ക് പ്രശസ്തമായ ഫംഗസ് വർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ടതാണ് ഗാനോഡെർമ.
- ഗാനോഡെർമ ലൂസിയം മനുഷ്യരെ പോലെ ശ്വസിക്കുന്നതിനാൽ - ഓക്സിജൻ സിക്നിക്കുകയും കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡ് പുറന്തള്ളുകയും ചെയ്യുന്നു - ഇത് ശരീരത്തിന് മികച്ച നിലവാരമുള്ള ഓക്സിജൻ പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന സ്രോതസാകാൻ സഹായിക്കുന്നു.

4 ആത്യന്തപ്രാധാന്യമുള്ള സ്മാരകങ്ങളിൽ അധിഷ്ഠിതമാണ് ഗാനോഡെർമ.

- 1 പ്രതിരോധം: രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി ശക്തിപ്പെടുത്തുവാൻ ലക്ഷ്യമിടുന്നു.
- 2 ഡിറ്റോക്സിഫിക്കേഷൻ വിഷവസ്തുക്കളും സാമ്പത്തിക രാഷ്ട്രീയങ്ങളും കാരണം ഉണ്ടാകുന്ന നാശത്തെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ അല്ലെങ്കിൽ കുറയ്ക്കുവാൻ ലക്ഷ്യമിടുന്നു.
- 3 നോർമലൈസേഷൻ: ശരീരത്തിന്റെ ഉപാപചയ ശേഷി പുനഃസ്ഥാപിക്കാനും സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുവാനും പരിശ്രമിക്കുന്നു.
- 4 സ്പീമെന്റേഷൻ: ശരീരത്തിന് ശരിയായ പോഷകങ്ങൾ നൽകുവാൻ ലക്ഷ്യമിടുന്നു.

സജീവ ഘടകങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ

- പോളിസാക്കറൈഡുകൾ, പെപ്റ്റിഡോപ്ലൈക്കൻസ്, ട്രൈറ്ററൈഡുകൾ എന്നിവയാണ് ശരീരകോശങ്ങളെ പുനരുജ്ജീവിപ്പിക്കുന്ന ഗാനോഡെർമയിലെ പ്രധാനഘടകങ്ങൾ.
- സാമ്പത്തിക രാഷ്ട്രീയങ്ങളെ നീക്കം ചെയ്യാനുള്ള കോശങ്ങളെ പുനരുജ്ജീവിപ്പിക്കുവാൻ ഗാനോഡെർമ ലൂസിയം സഹായിക്കുന്നു.
- നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ ഒരു ക്ലൈസ്റ്ററായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന സാദാവിക പോളിസാക്കറൈഡുകൾ ഗാനോഡെർമയിൽ ഉണ്ട്.
- ഇതിൽ ജെർമേനിയം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. കോശങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം, കോശ തലത്തിലുള്ള ഓക്സിജൻ ആഗിരണം, മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ വൈദ്യുത പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണം എന്നിവയെ മെച്ചപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് ശരീരത്തിന്റെ സന്തുലനം നിലനിർത്താനായി ഇത് പ്രവർത്തിക്കുന്നു.
- സാമ്പത്തിക രാഷ്ട്രീയങ്ങളെ നിർവീര്യമാക്കുന്നതിനും കോശശോഷണം തടയാനും കോശങ്ങളുടെയും കലകളുടെയും പുനർജ്ജീവനത്തിനുമുള്ള ഒരു റീജനറേറ്ററായും ഇത് പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

ഡോസേജ്: ഒരു ക്യാപ്സൂൾ ദിവസത്തിൽ മൂന്നു തവണ.

ആയുർവേദ ഔഷധം.

ഉപദേശം: ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യ ഉപദേശകന്റെ ഉപദേശം തേടുക. കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ നിർത്തരുത്. ഗർഭകാലത്തോ അല്ലെങ്കിൽ അതിനുശേഷമോ ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുമ്പായി ഒരു ആരോഗ്യവിദഗ്ദ്ധന്റെ ഉപദേശം തേടുക.

മുന്നറിയിപ്പ്: ഒരു ആരോഗ്യവിദഗ്ദ്ധന്റെ നിർദ്ദേശത്തിൽ മാത്രമേ ഗർഭകാലത്തോ അല്ലെങ്കിൽ അതിനുശേഷമോ ഈ ഉൽപ്പന്നം ഉപയോഗിക്കാൻ പാടുള്ളൂ.



ഫൈബർ

ഫൈബർ എന്താണ്?

നാരുകൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം എന്നും ഡയറ്ററി ഫൈബർ അറിയപ്പെടുന്നു, നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന് ദഹിപ്പിക്കാനോ ആഗിരണം ചെയ്യാനോ സാധിക്കാത്ത സസ്യഹാരങ്ങളുടെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. നിങ്ങളുടെ ശരീരം വിഘടിക്കുകയും ആഗിരണം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്ന കൊഴുപ്പ്, പ്രോട്ടീൻ, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ തുടങ്ങിയ പോലുള്ള ഭക്ഷണ ഘടകങ്ങളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി നാരുകൾ ശരീരത്തിൽ ദഹിപ്പിക്കപ്പെടുന്നില്ല. മറിച്ച്, ആമാശയം, ചെറുകുടൽ, വൻകുടൽ വഴി അത് കടന്നുപോകുകയും ശരീരത്തിൽ നിന്നും പുറന്തള്ളപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. മൂന്ന് സാദാവിക ലവണ നാരുകളുടെ മിശ്രിതമാണ് ഇത് - ചികോരി റൂട്ട് എക്സ്ട്രാക്റ്റ്, ഒരു പച്ചക്കറി വേർ, മാൾട്ടോഡെക്സ്ട്രിൻ - അന്നജം, ഗോർ ഗം എന്നിവയിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്നു - കൊത്തമരയിൽ നിന്ന് വേർതിരിച്ചെടുക്കുന്നു. ലയിക്കുന്ന നാരുകൾ ജലത്തെ ആകർഷിക്കുകയും ഒരു ജെൽ ആയി രൂപപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. അത് ദഹനത്തെ മന്ദീഭവിക്കുന്നു. ഇത് നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ ഒരു വലിയ ഭാഗമായി മാറുകയും പെട്ടെന്ന് വയറുനിറയുകയും ചെയ്യുന്നു, ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.

സജീവ ഘടകങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ

- ഡയറ്ററി ഫൈബർ കലോറി കുറഞ്ഞവയാണെങ്കിലും നാരുകളുടെ പ്രതിദിന ആവശ്യകത അത് നിറവേറ്റുകയും ദഹനസംവിധാനത്തിന്റെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.
- 'ചീത്ത' കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കുന്നതിലൂടെ രക്തത്തിലെ ആകെ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കും.
- ലയിക്കുന്ന നാരുകൾ പഞ്ചസാരയുടെ ആഗിരണം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുകയും രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും.

ഡോസേജ്: മുതിർന്നവരും കുട്ടികളും (12 വയസ്സ് അതിനുമുകളിലുള്ളവർക്ക്) പ്രതിദിനം 1 ടീസ്പൂൺ. നാരുകളുടെ ഉപദേശം ക്രമേണ വർദ്ധിപ്പിക്കുക.

നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ഡോസേജ്:

- മുതിർന്നവർക്കും കുട്ടികൾക്കും പ്രതിദിനം 1 ടീസ്പൂൺ. ക്രമേണ 2 ടീസ്പൂൺ ആയി വർദ്ധിപ്പിക്കുക.
- ആരോഗ്യമുള്ള ദഹന വ്യവസ്ഥയോടുകൂടി കുറഞ്ഞത് 4-5 ആഴ്ചകൾ ആവശ്യമാണ്.
- ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പ് കഴിക്കുക.

ഉപദേശം: ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ന്യൂട്രാക്യൂട്ടിക്കലുകളാണ്, ഔഷധ ഉപയോഗത്തിന് വേണ്ടിയുള്ളതല്ല. ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും രോഗങ്ങൾ നിർണ്ണയിക്കുന്നതിനോ ചികിത്സിക്കുന്നതിനോ അല്ലെങ്കിൽ ഭേദമാക്കുന്നതിനോ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ളവയല്ല. ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യ ഉപദേശകന്റെ ഉപദേശം തേടുക. കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ നിർത്തരുത്.

മുന്നറിയിപ്പ്: 12 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികൾ, ഗർഭിണികളോ മുലയൂട്ടുന്ന സ്ത്രീകളോ അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളുള്ള ആളുകൾ എന്നിവർ ഈ ഉൽപ്പന്നം ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ഒരു ആരോഗ്യവിദഗ്ദ്ധന്റെ ഉപദേശം തേടുക.

5 നിർദ്ദേശങ്ങൾ

നാരുകളുടെ ഉപദേശം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന്

- 1 പഴച്ചാറുകൾക്ക് പകരം പഴങ്ങൾ മുഴുവനായി കഴിക്കുക.
- 2 വെളുത്ത അരി, ബ്രെഡ്, പാസ്ത എന്നിവയ്ക്ക് പകരം തവിട്ട് അരി, ധാന്യങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക.
- 3 പ്രഭാതഭക്ഷണത്തിന്, മുഖ്യ ചേരുവയായി ധാന്യങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- 4 ചിപ്സ്, ക്രാക്കർ, അല്ലെങ്കിൽ ചോക്ലേറ്റ് ബാറുകൾ എന്നിവയ്ക്ക് പകരം പച്ചക്കറികൾകൊണ്ടുള്ള ലഘുഭക്ഷണം ഉപയോഗിക്കുക.
- 5 ആഴ്ചയിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ അത്താഴത്തിന് പ്രോട്ടീനുകളുടെ മുഖ്യ സ്രോതസ്സായി ബീൻസ് അല്ലെങ്കിൽ പയർ ഉപയോഗിക്കുക.



“FOREVER FIT”



ആളുകളുടെ ജീവിതശൈലിയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾക്ക് കാരണം അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണരീതികളാണ്. ഓരോരുത്തരും ആരോഗ്യം പരിപാലിക്കേണ്ടത് വളരെ പ്രധാനമാണ്. ഇക്കാലത്തെ ഒരു പ്രധാന ആരോഗ്യപ്രശ്നമാണ് അമിതവണ്ണം. അത് ശരീരത്തിൽ ദീർഘകാലം പ്രതികൂലവ്യയമാണ് ഫലങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നത്. ശരീരത്തിൽ അമിതമായ കൊഴുപ്പ് ഉള്ള ഒരാളെ അമിതവണ്ണമുള്ളയാൾ എന്ന നിലയിൽ അറിയപ്പെടുന്നു. പൊണ്ണത്തടിയിൽ സാധ്യമായ നിരവധി കാരണങ്ങളിൽ സർവ്വസാധാരണമായത് ചില ശാരീരികവും മാനസികവുമായ രോഗങ്ങളാണ്. ഹൈപ്പോതൈറോയിഡിസം, കൃഷിംഗ് സിൻഡ്രോം, വളർച്ച ഹോർമോണിന്റെ കുറവ്, അമിതമായി കഴിക്കുക, രാത്രി കഴിക്കുക പോലുള്ള ഭക്ഷണ വൈകല്യങ്ങൾ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ പൊണ്ണത്തടിയിൽ കാരണമാകുന്നു.

അമിതവണ്ണത്തിനുള്ള പ്രധാന കാരണങ്ങൾ

- **ഉദാസീനമായ ജീവിത ശൈലി:** തിരക്ക്പിടിച്ചതും സമ്മർദ്ദപൂരിതവുമായ ജീവിതത്തിൽ ആരോഗ്യകരമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുവാനോ ജീവിക്കുവാനോ വേണ്ടത്ര സമയം ലഭിക്കുന്നില്ല. ഇത് അമിതവണ്ണത്തിനും മറ്റ് ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു.
- **മോശമായ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ:** തിരക്കുള്ള ജീവിതശൈലിയിൽ, ആളുകൾ സാധാരണയായി ഏറ്റവും സൗകര്യപ്രദമായ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ കഴിക്കുന്നു. ഇവ മിക്കവാറും കൊഴുപ്പ് കൂടിയതും പോഷകാംശം കുറഞ്ഞതുമായ ജങ്ക് അല്ലെങ്കിൽ വറുത്ത ഭക്ഷണങ്ങളായിരിക്കും.
- **പാരമ്പര്യം:** പാരമ്പര്യവും മറ്റ് പാരമ്പരിക ഘടകങ്ങളും പൊണ്ണത്തടിയിൽ കാരണമാകാവുന്നതാണ്. പൊണ്ണത്തടിയുള്ള രണ്ടു മാതാപിതാക്കളുടെ 80 ശതമാനം സന്താനങ്ങളും പൊണ്ണത്തടിയുള്ളവരായിരിക്കുമെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

25 അല്ലെങ്കിൽ അതിന് മുകളിൽ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവരെ ഉള്ളവരെ അമിതഭാരമുള്ളവരായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. 30 ന് മുകളിൽ BMI ഉള്ളവരെ പൊണ്ണത്തടിയുള്ളവരായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു.

ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ, രക്തതാപസമ്മർദ്ദം, ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോൾ, വാതം, ചലനശേഷി നഷ്ടപ്പെടുക, വന്ധ്യത, ജീവിത ദൈർഘ്യം കുറയുക, വിഷാദം, പ്രമേഹം തുടങ്ങിയവ പൊണ്ണത്തടി കാരണം ഉണ്ടാകുന്ന ചില സങ്കീർണതകളാണ്.

ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ് (BMI)

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശരീരഭാരത്തെ (കിലോഗ്രാമിൽ) അയാളുടെ ഉയരത്തിന്റെ (സെന്റിമീറ്ററിൽ) വർഗ്ഗം കൊണ്ട് ഹരിക്കുമ്പോൾ കിട്ടുന്ന അളവാണ് BMI. BMI ഉപയോഗിച്ച് ഓരോരുത്തരുടെയും ആരോഗ്യകുരുതി കണക്കാക്കുന്നത് വളരെ എളുപ്പമാണ്.

ഉദാ: ശരീരഭാരം = 75 കി.ഗ്രാം, ഉയരം = 1.62 മീറ്റർ (162 സെന്റിമീറ്റർ) എങ്കിൽ BMI 28.6 ആയിരിക്കും.

BMI വിഭാഗങ്ങൾ:
 ഭാരക്കുറവ് = < 18.5
 സാധാരണ ഭാരം = 18.5 - 24.9
 അമിതഭാരം = 25 - 29.9
 പൊണ്ണത്തടി = BMI 30 അല്ലെങ്കിൽ അതിൽ കൂടുതൽ

പ്രോട്ടീൻ

പ്രധാനപ്പെട്ടത് ആകുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്?

നിങ്ങളുടെ ദൈനംദിന ഭക്ഷണത്തിൽ പ്രോട്ടീനിന്റെ ഉപഭോഗം വളരെ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. നല്ല ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ ആവശ്യമായ പ്രോട്ടീൻ ലഭിക്കേണ്ടത് വളരെ പ്രധാനമാണ്. അതിനാൽ പ്രോട്ടീനിന്റെ നിർദ്ദേശിത പ്രതിദിന ഉപഭോഗം (RDI) 50 ഗ്രാം ആണ്. എന്നിരുന്നാലും, ഒരു നിശ്ചിത ഉപഭോഗ അളവ് നിശ്ചയിക്കുന്നതിൽ ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ തമ്മിൽ നിരന്തരം തർക്കത്തിലാണ്. അവരിൽ ഒരു വിഭാഗം RDI ശരിയാണെന്ന് അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. ഒരാളുടെ വയസ്സ്, ആരോഗ്യം, ശാരീരിക അവസ്ഥ, ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കനുസരിച്ച് പ്രോട്ടീൻ ഉപഭോഗത്തിൽ വ്യത്യാസമുണ്ടാകണമെന്ന അഭിപ്രായം ഉള്ളവരാണ് മറ്റൊരു വിഭാഗം. അതിനാൽ ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ആവശ്യകത അനുസരിച്ചുള്ള പ്രോട്ടീൻ ഉപഭോഗം വേണമെന്ന് അവർ വാദിക്കുന്നു. പ്രോട്ടീനിന്റെ അളവ് വ്യത്യസ്തപ്പെടാം എന്നാൽ തീർച്ചയായും, ദൈനംദിന ഭക്ഷണത്തിൽ എല്ലാവർക്കും ആവശ്യത്തിന് പ്രോട്ടീൻ ആവശ്യമാണ്. പ്രോട്ടീൻ മനുഷ്യശരീരത്തിന് ഊർജ്ജം പ്രദാനം ചെയ്യുകയും മാനസികാവസ്ഥയെയും അവബോധപ്രവർത്തനങ്ങളെയും പിന്തുണയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഓരോ ദിവസവും മറ്റ് രീതികളിൽ നാം പ്രോട്ടീൻ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ, പല കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടും വേണ്ടത്ര അളവിൽ നമുക്ക് പ്രോട്ടീൻ ലഭിക്കാത്തതിനാൽ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ പ്രോട്ടീൻ അപര്യാപ്തത ഉണ്ടാകുന്നു.

പ്രോട്ടീനിന്റെ ആരോഗ്യഗുണങ്ങൾ.

- ഇത് നിങ്ങളുടെ രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനത്തെ ശരിയായി പ്രവർത്തിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു, ഹൃദയാരോഗ്യവും ശ്വാസകോശരോഗ്യവും നിലനിർത്തുന്നു, വ്യായാമത്തിന് ശേഷം ഊർജ്ജം വീണ്ടെടുക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- കൃത്യകളുടെ വളർച്ചയ്ക്കും വികാസത്തിനും അത് സുപ്രധാനമാണ്. ജീവിതത്തിലെ സുവർണ്ണകാലഘട്ടത്തിൽ നല്ല ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിനും ഇത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.
- ഇത് പ്രമേഹ ഹൃദ്രോഗ സാധ്യതകൾ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ഇത് മാനസികാവസ്ഥ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. മാനസിക സമ്മർദ്ദം, വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ എന്നിവയെ ഇത് പ്രതിരോധിക്കുന്നു.
- വിശപ്പ് കുറയ്ക്കുവാനും വയറു നിറഞ്ഞുവെന്ന പ്രതിനി ഉണ്ടാക്കുവാനും വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനായി കൂടുതൽ ഊർജ്ജം നൽകാനും ശരീരത്തെ ഇത് സഹായിക്കും.

പ്രോട്ടീൻ പൗഡർ

മികച്ച പ്രവർത്തനവും ഓത്തത്തിലുള്ള ഷോർട്ട് നൽകുന്ന ഗുണങ്ങൾ ഉള്ളതിനാൽ ശരീരത്തിന് നവീകരണം നൽകുന്നതിനുള്ള ഒരു പ്രധാന പ്രോട്ടീൻ ഉറവിടമാണ് ഇത്. വളർച്ച, ഊർജ്ജം, ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം എന്നിവയുടെ നിർമ്മാണഘടകങ്ങളായി മാറുന്ന അമിതപ്രോട്ടീൻ കോണ്ട്രോൾ ഇത് നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നു.

ആകെ ശരീരഭാരത്തിന്റെ 16 ശതമാനമാണ് പ്രോട്ടീൻ. പേശികൾ, മുടി, ചർമ്മം, അനുബന്ധ കലകൾ എന്നിവ പ്രധാനമായും നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത് പ്രോട്ടീൻ കൊണ്ടാണ്. കോശങ്ങളുടെയും ശരീരത്തിലെ പല ദ്രാവകങ്ങളുടെയും വികാസത്തിന് പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നത് പ്രോട്ടീനുകളാണ്. അതിനുപുറമെ, ശരീരത്തിലെ പല പ്രധാന ഓഗങ്ങൾ, പ്രധാന എൻസൈമുകൾ, ഹോർമോണുകൾ, ന്യൂറോട്രാൻസ്മിറ്ററുകൾ, എന്തിന് നമ്മുടെ DNA- പോലും ഓഗികമായി പ്രോട്ടീൻ കൊണ്ടാണ് നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ ശരീരം പ്രോട്ടീൻ 'റിസെപ്റ്റിംഗ്' നന്നായി ചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിലും, നമ്മുടെ പ്രോട്ടീൻ ശേഖരം തുടർച്ചയായി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുകയാണിരിക്കുന്നത്. അതിനാൽ അതിനുപകരം നൽകേണ്ടത് വളരെ പ്രധാനമാണ്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ഒൻപത് അമിതപ്രോട്ടീൻ കോണ്ട്രോൾ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കാൻ കഴിയില്ല. അതിനാൽ നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ അമിതപ്രോട്ടീൻ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടത് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്.

സജീവ ഘടകങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ

കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞ സോയ, പാൽ പ്രോട്ടീൻ എന്നീ സൂപ്പിമെന്റുകളുടെ മിശ്രിതമാണ് പ്രോട്ടീൻ പൗഡർ. ഇത് മുഴുവൻ കൂടുമ്പോഴും ഉത്തമമാണ് കൂടുതൽ അപര്യ അമിതപ്രോട്ടീൻ ആസിഡുകൾ ശരീരത്തിന് പ്രദാനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. ഉയർന്ന അളവിൽ പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വെസ്റ്റിജ് പ്രോട്ടീൻ, സോയ പ്രോട്ടീൻ എന്നിവയുടെ ആരോഗ്യദായകമായ ഒരു മിശ്രിതമാണ് ഇത്. സോയയിൽ നിന്നും മിക്കവാറുമുള്ള കൊഴുപ്പുകളും കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകളും നീക്കംചെയ്താണ് സോയ പ്രോട്ടീൻ നിർമ്മിക്കുന്നത്. 90 ശതമാനം പ്രോട്ടീൻ ഈ ഉൽപ്പന്നം നൽകുന്നു. ട്രിഗ്ലിസറൈഡ് കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകളും നീക്കം ചെയ്യുന്നതിനാൽ സോയ പ്രോട്ടീൻ ഉപഭോഗം കീഴ്യാതുവിന് കാരണമാകുന്നില്ല. രക്തത്തിലെ കൊളസ്ട്രോൾ, രക്ത പ്രതിരോധം എന്നിവയെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ബയോആക്ടിവ് ഇസോഫിറ്റോസോണുകൾ പ്രോട്ടീൻ പൗഡറിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇത് ലയിക്കുന്നതും വളരെ എളുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കുന്നതുമായ ഒരു പ്രോട്ടീൻ പൗഡർ ആണ്. ഇത് ശരീരത്തിലേക്ക് വളരെ എളുപ്പത്തിൽ ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. ഇവ പ്രത്യേകിച്ചും സ്പോർട്സ് ന്യൂട്രീഷ്യൻ, അസ്പിരിൻ, അസ്പിരിൻ, പൊതുവായ ആരോഗ്യം എന്നിവയ്ക്ക് ഇത് പ്രയോജനകരമാണ്. ഭക്ഷണകുരുതിയിൽ പ്രോട്ടീൻ പൗഡർ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെ വിവിധ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കും.

നിർദ്ദേശിത ഉപയോഗം: ഒരു ഗ്ലാസ് പാൽ, ജ്യൂസ്, സൂപ്പിമെന്റുകളിൽ വെള്ളത്തിൽ ഒരു ടേബിൾ സ്പൂൺ (ഏകദേശം 10 ഗ്രാം) വെസ്റ്റിജ് പ്രോട്ടീൻ പൗഡർ ചേർക്കുക. നിങ്ങളുടെ രുചിയ്ക്ക് അനുസൃതമായി പഞ്ചസാര, മധുരപദാർത്ഥങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് രുചികൾ ചേർക്കുക. ഒരു ജാർ അല്ലെങ്കിൽ പാത്രത്തിൽ നന്നായി കുലുക്കുക. മികച്ച സവാടിന്, ശുദ്ധമായ അല്ലെങ്കിൽ തണുപ്പിച്ച പഴങ്ങൾ ചേർക്കുക. ഗ്രേവി, ഡെയ്സ്, വെജിറ്റേറിയൻ, നോൺ വെജിറ്റേറിയൻ ഭക്ഷണങ്ങളിൽ വെസ്റ്റിജ് പ്രോട്ടീൻ പൗഡർ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ആരോഗ്യദായകമായ ചപ്പാത്തി, പനാത്ത്, ഇഡ്ലി, ദോശ തുടങ്ങിയവയ്ക്കായുള്ള മാവിലും ഇത് ചേർക്കാവുന്നതാണ്.

ഉപദേശം: ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ പോഷക സൂപ്പിമെന്റുകളാണ്. ഔഷധങ്ങൾ അല്ല. ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും രോഗം നിർണ്ണയിക്കുന്നതിനോ അല്ലെങ്കിൽ ചികിത്സയ്ക്കോ വേണ്ടി ഉപയോഗിക്കാൻ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ളവയല്ല. ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യ ഉപദേശകന്റെ ഉപദേശം തേടുക. കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ നിർത്താൻ.



“ GLYCEMIC HEALTH ”



ഐസിമിക്ഹെൽത്ത്എന്നത് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ ആരോഗ്യകരമായ അളവിലെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് തുടർച്ചയായി ഉയരുന്നത് പ്രമേഹത്തിന് കാരണമാകുന്നു. പ്രീഡയബറ്റിസും ഡയബറ്റിസും ഇന്ത്യയിൽ വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതായി പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു. ഇന്ത്യ 61 ദശലക്ഷം പ്രമേഹരോഗികളാണുള്ളത്. പബ്ലിക്ഹെൽത്ത് ഹെൽത്ത് റിപ്പോർട്ട് ഇന്ത്യയുടെ കണക്കുകൾ പ്രകാരം 2030 ആകുമ്പോഴേക്കും പ്രമേഹരോഗികളുടെ എണ്ണം 100 ദശലക്ഷം ആയി ഉയരും എന്ന് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് അനാരോഗ്യകരമായി ഉയരുന്നത് ഇനി പറയുന്ന അപകടസാധ്യതകൾക്ക് കാരണമാകുന്നു:

- അമിതവണ്ണം
- ഹൈപ്പർടെൻഷൻ അല്ലെങ്കിൽ അമിത രക്തസമ്മർദ്ദം
- കൊളസ്ട്രോൾ അളവ് ഉയരുക
- ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ

ഡയബറ്റിസിനെ ഡോക്ടർമാർ ഡയബറ്റിസ് മെലിറ്റസ് എന്നാണ് വിളിക്കുന്നത്. ഇൻസുലിൻ ഉത്പാദനം അപര്യാപ്തമാകുകയോ അല്ലെങ്കിൽ ശരീരത്തിലെ കോശങ്ങൾ ഇൻസുലിനോട് വേണ്ടതിനായി പ്രതികരിക്കാതിരിക്കുന്നതോ അല്ലെങ്കിൽ ഇവ രണ്ടുമോ കാരണം ഒരു വ്യക്തിയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഉപാപചയ രോഗങ്ങളെ ഇത് സൂചിപ്പിക്കുന്നു. രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് ഉയർന്ന രോഗികളിൽ സാധാരണയായി പോളിയൂറിയ (ഉടക്കിടെ മുതലിസർജ്ജനം നടത്തുക) അനുഭവപ്പെടുന്നു. അവർക്ക് കൂടുതലായി ദാഹവും (പോളിഡിപ്സിയ), വിശപ്പും (പോളിഫാഗിയ) അനുഭവപ്പെടുന്നു.

മുതിർന്നവരിലെ അസുഖം, അവസാന ഘട്ടത്തിലുള്ള വൃക്കരോഗങ്ങൾ (ESRD), വ്രണങ്ങൾ, അംഗച്ഛേദം എന്നിവയ്ക്ക് പ്രധാനമായും കാരണമാകുന്നത് പ്രമേഹമാണ്. അമിതവണ്ണം, ഉദാസീനമായ ജീവിതശൈലി, സമ്മർദ്ദം, ടെൻഷൻ, വ്യായാമക്കുറവ്, കുടുംബചരിത്രം തുടങ്ങിയവ പ്രമേഹ സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. വൃക്ക തകരാറുകൾ, ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ, നാഡീവൈകല്യങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കും പ്രമേഹം കാരണമാകുന്നു.

5 നിർദ്ദേശങ്ങൾ പ്രമേഹ പരിചരണത്തിന്

1. കൂടുതൽ വ്യായാമം ചെയ്യുക: ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാനും, രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കുറയ്ക്കാനും ഇൻസുലിൻ സംവേദനം മെച്ചപ്പെടുത്തി രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് സാധാരണനിലയിൽ നിലനിർത്താനും പതിവായുള്ള വ്യായാമം നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.
2. ധാരാളം നാരുകൾ കഴിക്കുക: പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, ബീൻസ്, ധാന്യങ്ങൾ, പരിപ്പ്, വിത്തുകൾ തുടങ്ങിയ പോലെ നാരുകൾ ധാരാളം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിച്ച് പ്രമേഹ സാധ്യതയും ഹൃദ്രോഗസാധ്യതയും കുറയ്ക്കുവാൻ സഹായിക്കും.
3. ധാന്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക: ധാന്യങ്ങൾ പ്രമേഹ സാധ്യത കുറയ്ക്കുകയും രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും. നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ പകുതിയെങ്കിലും ധാന്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
4. അധിക ഭാരം കുറയ്ക്കുക: നിങ്ങൾ അമിതഭാരമുള്ളവരാണെങ്കിൽ, പ്രധാനമായും ശരീരഭാരം കുറച്ചുകൊണ്ടാണ് പ്രമേഹത്തെ പ്രതിരോധിക്കേണ്ടത്. നിങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്ന ഓരോ കിലോഗ്രാമിനും നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ കഴിയും, അത് എത്രമാത്രമാണെന്ന് നിങ്ങളിൽ ആൽപർവ്വം സൂഷ്ഠിപ്പിച്ചുകൊടുക്കാം.
5. പോഷകാംശം കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക, ആരോഗ്യദായകമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ലോ കാർബ്ബ് ഡയറ്റ്, ഐസിമിക്ഇൻസുലിൻഡയറ്റ്, മറ്റ് ഭക്ഷണക്രമങ്ങൾ എന്നിവ നിങ്ങളുടെ ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിച്ചേക്കാം. പക്ഷേ പ്രമേഹത്തെ തടയുന്നതിനുള്ള അവയുടെ ഫലപ്രാപ്തിയും അവയുടെ ദീർഘകാലസാധനവുമാകേണ്ടതിനായിട്ടില്ല.

വേപ്പ്

വേപ്പ് എന്താണ് എന്താണ്?

മഹാഗണി കുടുംബമായ മെലിയേസിയായിലെ ഒരു വൃക്ഷമാണ് വേപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ അസഡിറക്ട് ഇൻഡിക്ക. 40 വ്യത്യസ്ത രോഗങ്ങൾ ചികിത്സിയ്ക്കാൻ കഴിയുമെന്നതിനാൽ 40 ന്റെ മരങ്ങൾ എന്ന് അർത്ഥം വരുന്ന മറുനാമം (സഹാരിലി) എന്നും കഴിഞ്ഞ ആയിരക്കണക്കിന് വർഷമായി ഇത് അറിയപ്പെടുന്നു. ഇൻഡ്യയിൽ ഈ വൃക്ഷം പലതരം രോഗങ്ങൾക്കുള്ള 'ദിവ്യ വൃക്ഷം' 'എല്ലാം ഭേദമാക്കുന്നു', 'പ്രകൃതിയുടെ ഔഷധശാല' അല്ലെങ്കിൽ 'സർവ്വരോഗഹാരി' എന്നിങ്ങനെ അറിയപ്പെടുന്നു. അറബിയിൽ ഇത് നെബ്ബി എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നു.

വേപ്പിൽ നിന്നുള്ള ഉത്പന്നങ്ങൾക്ക് ഔഷധഗുണങ്ങൾ ഉള്ളതായി തെളിയിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ആന്റിമൈക്രോബിയൽ, ആന്റിഫംഗൽ, ആന്റി-ഡയബറ്റിക്, ആന്റി-ബാക്ടീരിയൽ, ആന്റി വൈറൽ ഗുണങ്ങളും അതോടൊപ്പം രക്തക്കുഴലുകൾ ആയും കൂടാതെ ഇൻസുലിൻ ആവശ്യകത 60-70% വരെ കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. എന്നിരുന്നാലും ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് ആരോഗ്യകരമായി നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇൻസുലിൻ കുറയുന്നതും കാരണമുള്ള പ്രമേഹത്തിനായി വേപ്പില സത്തിന്റെ ഓരൽ ഡോസ് ഇൻസുലിൻ ആവശ്യകത ഗണ്യമായി കുറയ്ക്കുകയും പ്രമേഹ ചികിത്സയ്ക്കും പ്രതിരോധത്തിനും ഫലപ്രദമാണെന്നു ശാസ്ത്രീയമായി തെളിയിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്തു.

സജീവ ഘടകങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ

- രക്തത്തിലെ വിഷാംശങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നു. ചർമ്മത്തിന്റെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്താനും ചർമ്മരോഗങ്ങൾ തടയുന്നതിനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു.
- വേപ്പില്ല പകൃതിദത്തമായ ഫംഗസ്, കീടനാശിനിയാണ്.
- ഇന്ത്യയിൽ, ചർമ്മരോഗങ്ങൾക്കും അലർജികൾക്കും ഇത് പരമ്പരാഗതമായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു. ദഹനത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്തുമെന്നതിനാൽ വേപ്പിന്റെ പുക്കൾ ഇന്ത്യയിൽ പാചകത്തിനായും ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- പരമ്പരാഗതമായി, വേപ്പിന്റെ ഇളംശാഖകൾ ചവച്ചുകൊണ്ട് പല്ലുകൾ വൃത്തിയാക്കിയിരുന്നു. മുഖക്കുരു ചികിത്സിയ്ക്കുന്നതിനായി വേപ്പിലക്കുഴമ്പ് മുഖത്ത് പുരട്ടുന്നു.

ഡോസേജ്: ഭക്ഷണത്തിന് ശേഷം ദിവസേന മൂന്നു നേരം ഒരു കാപ്സ്യൂൾ

ആയുർവേദ ഔഷധം

മുന്നറിവ്: ഗർഭകാലത്തോ അല്ലെങ്കിൽ അതിനുശേഷമോ ഒരു ആരോഗ്യവിദഗ്ദ്ധന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രമേ ഈ ഉത്പന്നം ഉപയോഗിക്കാൻ പാടുള്ളൂ.

ഉപദേശം: ഈ ഉത്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യ ഉപദേശകന്റെ ഉപദേശം തേടുക. കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ നിർദ്ദേശിക്കുക. ഗർഭകാലത്തോ അല്ലെങ്കിൽ അതിനുശേഷമോ ഈ ഉത്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുമ്പായി ഒരു ആരോഗ്യവിദഗ്ദ്ധന്റെ ഉപദേശം തേടുക.



സെറ്റ്റ്റവിയ

എന്താണ് സെറ്റ്റ്റവിയ?

സന്ദിഗ്ദ്ധ കൂടുംബത്തിൽപ്പെട്ട മധുരമുള്ള ഒരു ദക്ഷിണ അമേരിക്കൻ ചെടിയാണ് സെറ്റ്റ്റവിയ റെബോഡിയറന, സാധാരണയായി മധുരമുള്ള ഇല, ഷുഗർ ലീഫ് അല്ലെങ്കിൽ ലളിതമായി സെറ്റ്റ്റവിയ എന്നൊക്കെ ഇത് അറിയപ്പെടുന്നു. ഒരേ ഒരു സാദാവിക മധുരപദാർത്ഥമാണ് ഇത്. പഞ്ചസാരയ്ക്ക് പകരമുള്ള ഒരു മധുരപദാർത്ഥമാണ് ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നു. സാധാരണ പഞ്ചസാരയേക്കാളും സെറ്റ്റ്റവിയയുടെ രുചി സാവധാനം അനുഭവപ്പെടുകയും ദീർഘനേരം നിലനിൽക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. യാതൊരു പാർശ്വഫലങ്ങളും ഇല്ലാത്ത ഒരേയൊരു സാദാവിക മധുരപദാർത്ഥമാണ് സെറ്റ്റ്റവിയ. സെറ്റ്റ്റവിയയുടെ സത്ത് സാധാരണയായി പഞ്ചസാരയേക്കാൾ 300 മടങ്ങ് മധുരമുള്ളതാണ്, വളരെ കുറഞ്ഞ കലോറിയായതിനാൽ പഞ്ചസാരയ്ക്ക് പകരമായി നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

സാധാരണ പഞ്ചസാരയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള സുക്രോസിന്റെ എതിരളിയാണ് ഇത്, പഞ്ചസാരയുടെ അതേ രീതിയിൽ തന്നെ സെറ്റ്റ്റവിയയും ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾക്ക് മധുരം നൽകുന്നു, ഇതൊരു നോൺ-കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് ഐക്രോസെഡിംഗ്യൂക്തമാണ്. സെറ്റ്റ്റവിയയുടെ സെഡിംഗ് ഘടകം കഴിഞ്ഞാൽ, റൈക്കോസ് അടങ്ങിയിട്ടുള്ള കണങ്ങൾ രക്തത്തിലെ ക്ലോറോഫിൾ ചെടിയുടെ സെഡിംഗ് പകരം വൻകുടലിലെ ബാക്ടീരിയകൾ ആഗിരണചക്രം ശരീരത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കാനായിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നുള്ള കലോറി കുറയ്ക്കാൻ ഇതിന് കഴിയുമെന്ന് വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്നു. കലോറിയെ കുറയ്ക്കുന്നതിനും പ്രമേഹബാധിതർക്കും ഇത് വളരെ ഉത്തമമാണ്.

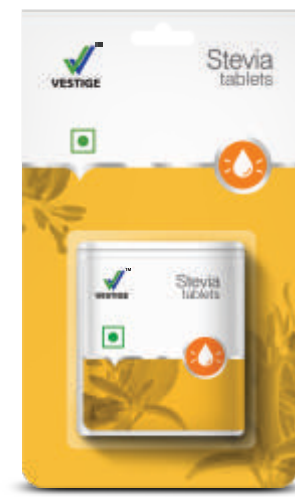
സജീവ ഘടകങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ

സെറ്റ്റ്റവിയയിലെ റെബോഡിയറൈഡ് ഒരു 100% പ്രകൃതിദത്ത പഞ്ചസാരയാണ്. മറ്റ് കൃത്രിമ മധുരപദാർത്ഥങ്ങളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി, അതിനുശേഷം കയ്പുരുചി ഉണ്ടായിരിക്കുകയില്ല. സെറ്റ്റ്റവിയയുടെ സത്തിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ആൽക്കലോയിഡുകൾ പ്രമേഹവും ശരീരഭാരവും നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് വളരെ ഉത്തമമാണ്.

നിർദ്ദേശിത ഉപയോഗം: പഞ്ചസാരയ്ക്ക് പകരമായി എല്ലാ ദിവസവും ഇത് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്, ഒരു ടിസ്പൂൺ പഞ്ചസാരയുടെ മധുരത്തിന് തുല്യമാണ് ഒരു ടേബിൾസ്പൂൺ സെറ്റ്റ്റവിയ. പിന്നീടുള്ള കയ്പ് രസം ഇല്ലാത്തതിനാൽ സെറ്റ്റ്റവിയയുടെ സത്തിനേക്കാൾ വെസ്റ്റിജ് സെറ്റ്റ്റവിയ ഉത്തമമാണ്.

കൂട്ടികൾക്ക് ഇത് അനുയോജ്യമല്ല.

ഉപദേശം: ഈ ഉത്പന്നം ഒരു പ്രകൃതിദത്തമായ മധുരപദാർത്ഥമാണ്.



“HEALTHY BODY”



രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്ന അണുബാധകളിൽ നിന്നും സൗഖ്യം പരിരക്ഷിക്കുവാനുള്ള കഴിവ് ശരീരത്തിനുണ്ട് - ഇതിനെയാണ് രോഗപ്രതിരോധശേഷി എന്ന് പറയുന്നത്. രോഗങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത ഒരു ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിന് ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു രോഗപ്രതിരോധസംവിധാനം വളരെ പ്രധാനമാണ്. ശരീരത്തിൽ നിന്ന് വിഷപദാർത്ഥങ്ങളെ പുറന്തള്ളുവാനും ഇത് സഹായിക്കും. ബാക്റ്റീരിയ, വൈറസ്, ദോഷകരമായ വിവിധ അന്യ വസ്തുക്കൾ തുടങ്ങിയ പോലുള്ള രോഗകാരികളായ സൂക്ഷ്മജീവികളിൽ നിന്നും ശരീരത്തെ പരിരക്ഷിക്കുന്നതിനായി ഒത്തൊരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്ന കോശങ്ങൾ, പ്രോട്ടീൻ, കലകൾ, അവയവങ്ങൾ എന്നിവയുടെ സങ്കീർണ്ണമായ ഒരു ശൃംഖലയാണ് രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനം.

ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനങ്ങൾ അമിതമായി പ്രവർത്തിക്കുമ്പോഴോ അല്ലെങ്കിൽ പ്രവർത്തനരഹിതമാകുമ്പോഴോ ആണ് രോഗപ്രതിരോധ വൈകല്യങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നത്. രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനം വേണ്ട രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കാതിരിക്കുമ്പോൾ, രോഗങ്ങൾക്കെതിരെ പോരാടുവാനുള്ള ശരീരത്തിന്റെ ശേഷി കുറയുകയും അനുബാധകൾ ഉണ്ടാകുവാനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

വൈറൽ, ഫംഗൽ, ബാക്ടീരിയ അണുബാധകൾ ഉൾപ്പെടെ ഇടക്കിടെയുള്ള അണുബാധകൾ, ജലദോഷം, വീട്ടുമാറാത്ത പനി, അലർജി, നിരന്തരമായ ക്ഷീണം, തളർച്ച, മയക്കം, വീട്ടുമാറാത്ത വയറിളക്കം എന്നിവ ഒരു ദുർബലമായ രോഗപ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥയുടെ ചില ലക്ഷണങ്ങളാണ്. കൊളസ്ട്രോളിന്റെ രൂപത്തിൽ അമ്മയുടെ ആദ്യത്തെ പാൽ നൽകുമ്പോൾ തന്നെ രോഗപ്രതിരോധം ആരംഭിക്കുന്നു. ശക്തമായ ഒരു രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനം സജ്ജമാക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ പോഷകാംശങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്യുന്ന വിവിധ ശ്രേണിയിലുള്ള ഫുഡ് സപ്ലിമെന്റുകൾ വെസ്റ്റിജ് നൽകുന്നു.

5 രോഗപ്രതിരോധം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

-  ശാന്തമാകുക: തിരക്കുപിടിച്ച ജീവിതത്തിൽ ആളുകൾ ശാന്തമാകേണ്ടതും അല്ലെങ്കിൽ ശാന്തമാകുവാൻ പഠിക്കേണ്ടതും വളരെ പ്രധാനമാണ്.
-  ഗ്രീൻ ടീ കുടിയ്ക്കുക: ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ ഗുണങ്ങൾ ഉള്ളതായി തെളിയിക്കപ്പെട്ട നിരവധി രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ ഗ്രീൻ ടീയിൽ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.
-  ഏകാഗ്രത പരിശീലിക്കുക: ദിവസവും പത്ത് മിനിറ്റ് പരിശീലിക്കുക. ഊർജ്ജത്തിന്റെ അളവ് വർദ്ധിക്കുവാനും ആധുനിക ജീവിതത്തിന്റെ സമ്മർദ്ദത്തെ കുടുതൽ നന്നായി നേരിടുവാനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു.
-  ചില മിതമായ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുക: എല്ലാ ദിവസവും അര മണിക്കൂർ നടത്തം, നീന്തൽ അല്ലെങ്കിൽ സൈക്ലിംഗ് ചെയ്യുന്നത് ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യത്തിന് വളരെ സഹായകരമാണ്.
-  ആരോഗ്യദായകമായ സന്യാഹാരം കഴിക്കുക: രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിയെ പരിരക്ഷിക്കുന്ന നിരവധി രാസപദാർത്ഥങ്ങളെ സസ്യങ്ങൾ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. നല്ല ഗുണമേന്മയുള്ള ജൈവ പഴങ്ങളും ശ്രോക്കോളി, കാബേജ്, സ്ട്രോബറി, ക്യാരറ്റ് തുടങ്ങിയ പച്ചക്കറികളും മികച്ച ഭക്ഷണങ്ങളാണ്.



സ്പിരൂലിന

സ്പിരൂലിന എന്താണത് എന്താണ്?
നില-പച്ച ആൽഗയുടെ ഒരു ഏകകോശരൂപമാണ് സ്പിരൂലിന. ഏറ്റവും പ്രധാനമായി, സ്പിരൂലിനയിൽ 55 മുതൽ 70 ശതമാനം വരെ പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അത്യന്താപേക്ഷിത അമിനോ ആസിഡുകൾ സമ്പുഷ്ടമായ അളവിൽ ഇതിലുണ്ട്. സോയാബീനേക്കാൾ രണ്ടിരട്ടി പ്രോട്ടീനും ചുവന്ന മാംസത്തേക്കാൾ 4 മടങ്ങ് പ്രോട്ടീനും ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു സ്പിരൂലിന ഏറ്റവും പെട്ടെന്ന് ദഹിക്കുന്ന പ്രോട്ടീൻ ആയി അറിയപ്പെടുന്നു. കഴിഞ്ഞ 20 വർഷക്കാലമായി, ദശലക്ഷക്കണക്കിന് ആളുകൾക്ക് ഇതിന്റെ പ്രയോജനം ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. മറ്റ് പല പോഷകങ്ങളും വലിയ അളവിൽ സ്പിരൂലിനയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു - അമിനോ ആസിഡുകൾ, ധാതുക്കൾ, പിഗ്മെന്റേഷൻ, റാന്നോസ് ഷുഗർ (സങ്കീർണ്ണ പ്രകൃതിദത്ത സസ്യ പഞ്ചസാര), എൻസൈമുകൾ എന്നിവ - ഇത് വളരെ എളുപ്പത്തിൽ ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്ന രൂപത്തിലുള്ളവയാണ്. ബീറ്റാ കരോട്ടിൻ ഉൾപ്പെടെയുള്ള വൈറ്റമിനുകൾ, ധാതുക്കൾ, നിറങ്ങൾ എന്നിവ സ്പിരൂലിനയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

സജീവ ഘടകങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ

- ബീറ്റാ കരോട്ടിൻ, പ്രോട്ടീൻ, ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ എന്നിവയുടെ സമ്പന്നമായ സ്രോതസ്സാണ് സ്പിരൂലിന. മെച്ചപ്പെട്ട ക്ഷേമവും നല്ല ആരോഗ്യവും നിലനിർത്താൻ ഈ സംയുക്തങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു.
- സ്പിരൂലിനയിലെ പ്രോട്ടീൻ പേശികളുടെ നിർമ്മാണത്തിന് അനുയോജ്യമായി ഉപയോഗിക്കാൻ ഇതിനെ പ്രാപ്തമാക്കുന്നു.
- സ്പിരൂലിനയിലെ പോഷകങ്ങൾ ശരീരത്തിലെ പ്രതിരോധശേഷിയെ ശക്തിപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.

ഡോസേജ്: ദിവസേന രണ്ടുനേരം ഒന്നോ രണ്ടോ ക്യാപ്സൂൾ.
ആയുർവേദ ചൗഷധം:
മുന്തിരിപ്പഴം: ഇരുമ്പ് അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഉത്പന്നങ്ങൾ അബദ്ധവശാൽ അമിതമായി കഴിക്കുന്നത് 6 വയസ്സിനു താഴെയുള്ള കുട്ടികളിൽ ഗുരുതരമായ വിഷബാധയുണ്ടാകുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു. അമിതമായി അളവിൽ കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ഒരു ആരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധനെ സമീപിക്കുക.
ഈ ഉത്പന്നം കുട്ടികൾ എടുക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുക
ഉപദേശം: ഈ ഉത്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുൻപ് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യ ഉപദേശകന്റെ ഉപദേശം തേടുക. കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ നിർമ്മാർത്ഥകരമായ അല്ലെങ്കിൽ അതിനുശേഷമോ ഈ ഉത്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുമ്പായി ഒരു ആരോഗ്യവിദഗ്ദ്ധന്റെ ഉപദേശം തേടുക.



നോനി

എന്താണ് നോനി?
മോനിൻഡോസിറ്റ്രിഫോലിയയുടെ ബൊട്ടാണിക്കൽ നാമമാണ് നോനി. പ്രധാനമായും ദക്ഷിണ പസഫിക് മേഖലയിൽ കാണപ്പെടുന്ന ഒരു ഉഷ്ണമേഖലാ പഴമാണ് ഇത്. ഏകദേശം ഒരു ഉരുളക്കിഴങ്ങിന്റെ വലിപ്പമുള്ളതാണ് നോനി, ഇത് വെള്ള, മഞ്ഞ, പച്ച എന്നിങ്ങനെ വ്യത്യസ്ത നിറങ്ങളിൽ കാണപ്പെടുന്നു. ഇതിന്റെ ആരോഗ്യഗുണങ്ങൾ കാരണം താഹിത്യൻമാർ നൂറ്റാണ്ടുകളായി നോനി ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. സൂക്ഷ്മജീവികൾ, സസ്യങ്ങൾ, മൃഗങ്ങൾ, മനുഷ്യർ എന്നിവയുടെ ആരോഗ്യമുള്ള കോശങ്ങളിൽ കാണപ്പെടുന്ന സെറോണിൻ നോനിയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. സെറോണിൻ എല്ലാ ശരീര കോശങ്ങളുടെയും ഉചിതമായ പ്രവർത്തനത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. കൂടാതെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ പ്രോട്ടീനുകളെ അവയുടെ വ്യക്തിഗത ധർമ്മങ്ങൾ നിർവഹിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മനുഷ്യശരീരത്തിലെ കോശങ്ങളുടെ ദിനയിലെ സുഷിരങ്ങളെ ഇത് വികസിപ്പിക്കുകയും അതിലൂടെ പോഷകങ്ങൾ വളരെ എളുപ്പത്തിൽ പ്രവേശിക്കുകയും ആഗിരണം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

സജീവ ഘടകങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ

- രോഗപ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥ: രോഗം, അണുബാധ എന്നിവയ്ക്കെതിരെ പോരാടുവാനുള്ള പ്രതിരോധ സംവിധാനത്തിന്റെ സാമാന്യശേഷിയെ ഇത് സഹായിക്കുന്നു.
- രക്തചംക്രമണസംവിധാനം, കലകൾ, കോശങ്ങൾ ദോഷകാരികളായ സന്തത രാധിക്കലുകളെ ശരീരത്തിൽ നിന്നും ഒഴിവാക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഒരു മികച്ച ആന്റിഓക്സിഡന്റാണ് മോനിൻഡോസിറ്റ്രിഫോലിയ. ഊർജ്ജ നില വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

ഡോസേജ്: ഭക്ഷണത്തിന് ചുരുങ്ങിയത് അരമണിക്കൂർ മുൻപ് ദിവസേന രണ്ടുനേരം ഒന്നോ രണ്ടോ ക്യാപ്സൂൾ
ഏതെങ്കിലും രൂപത്തിലുള്ള നോനി ഇതുവരെയും ഉപയോഗിച്ചിട്ടില്ലാത്ത ആളുകൾ, 5 ദിവസത്തേക്ക് ദിവസേന 2ക്യാപ്സൂൾ കഴിക്കുക, അടുത്ത 2 ദിവസം കഴിക്കരുത്, അടുത്ത 5 ദിവസം കഴിക്കുക, തുടർന്നു വിരമം അടുത്ത 2 ദിവസം കഴിക്കരുത്. നോനി ആഗിരണം ചെയ്യാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു. ഫലങ്ങൾ ലഭിച്ചുതുടങ്ങാൻ 2 ആഴ്ചകൾ ഇത് കഴിക്കേണ്ടതാണ്.
2 ആഴ്ച കാലയളവിനു ശേഷം, ദിവസേന രണ്ട് ക്യാപ്സൂളുകൾ നിങ്ങൾക്ക് കഴിക്കാവുന്നതാണ്.
ആയുർവേദ ചൗഷധം:
മുന്തിരിപ്പഴം: നോനി എന്താണ് പൊട്ടാസ്യത്തിന്റെ സമ്പന്നമായ ഒരു സ്രോതസ്സായിത്തീരാൻ, വ്യക്തസംബന്ധമായ വൈകല്യങ്ങൾക്ക് ഇത് ദോഷകരമാണ്.
ഉപദേശം: ഈ ഉത്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുൻപ് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യ ഉപദേശകന്റെ ഉപദേശം തേടുക. കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ നിർമ്മാർത്ഥകരമായ അല്ലെങ്കിൽ അതിനുശേഷമോ ഒരു ആരോഗ്യവിദഗ്ദ്ധന്റെ ഉപദേശം തേടുക.



കുറ്റാർവാഴ

എന്താണ് കുറ്റാർവാഴ?

അലോയ് ബാർബഡൻസിസ് എന്നതിന്റെ ബൊട്ടാണിക്കൽ നാമമാണ് കുറ്റാർവാഴ, വടക്കേ ആഫ്രിക്കയിലെ കാനറി ദ്വീപുകൾ, കേപ്പ് വെർദെ എന്നിവിടങ്ങളിൽ ജന്മം കൊണ്ടതും നീരുള്ള ഒരു സസ്യവർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ടതുമാണ് ഇത്. കുറ്റാർ വാഴ വരണ്ട കാലാവസ്ഥയിൽ വളരുന്നു. ആഫ്രിക്കയിലും മറ്റ് വരണ്ട പ്രദേശങ്ങളിലും ഇത് വ്യാപകമായി കാണപ്പെടുന്നു. ഇത് വളരെ പെട്ടെന്ന് ഇണങ്ങുന്നതിനാൽ മനുഷ്യർ ഓരോ ഇടങ്ങളിലും ഇതിനെ കൊണ്ടുപോകുകയും അതിനാൽ ഇത് ഇപ്പോൾ എല്ലാ വരണ്ട മേഖലകളിലും കാണപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. മധ്യേഷ്യയിൽ പേരിഷ്യ, ഈജിപ്ത് യൂറോപ്പിൽ ഗ്രീസ്, ഇറ്റലി അതുപോലെ ഇന്ത്യ, ആഫ്രിക്കൻ ഭൂഖണ്ഡം എന്നിവിടങ്ങളിലെ പൗരാണിക സംസ്കാരങ്ങളിൽ ഇതിന്റെ ഗുണഫലങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഇതിന് നിരവധി ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ ഉള്ളതിനാൽ നിരവധി ഔഷധങ്ങളിൽ ഈ സസ്യവർഗ്ഗം പതിവായി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നു.

'അത്യുത സസ്യം' എന്നും കുറ്റാർവാഴ അറിയപ്പെടുന്നു. മാത്രമല്ല 75 സജീവ ചേരുവകൾ ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു: വിറ്റാമിനുകൾ, എൻസൈമുകൾ, ധാതുക്കൾ, പഞ്ചസാര, ലിഗ്നീൻ, സപ്പോണുകൾ, സാലിസിലിക് ആസിഡുകൾ, അമിനോ ആസിഡുകൾ എന്നിവ മുറിവുകളും പൊള്ളലുകളും ദേഹമാക്കുക, പ്രമേഹം, രക്തത്തിലെ കൊഴുപ്പ് കുറയ്ക്കുക തുടങ്ങിയ ചികിത്സയിൽ കുറ്റാർവാഴ വളരെ ഉപയോഗപ്രദമാണെന്ന് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്നു. പോളിസാക്കറൈഡുകൾ, മനാൻസ്, ആന്താക്വിനോൺസ്, ലെക്റ്റിൻസ് എന്നിവയുടെ സാന്നിധ്യമാണ് ഈ അനുകൂല സാധനത്തിന് കാരണമാകുന്നത്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ദൈനംദിന ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്ന 20 അമിനോ ആസിഡുകളും കാൽസ്യം, സോഡിയം, മഗ്നീഷ്യം തുടങ്ങിയ പ്രധാന ധാതുക്കളും കുറ്റാർവാഴയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. എൻസൈമുകൾ, വിറ്റാമിനുകൾ, പോളിസാക്കറൈഡുകൾ, റൈനേജൻ, മറ്റ് ഘടകങ്ങൾ എന്നിവയും ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇവയെല്ലാം കുറ്റാർവാഴയെ വാസ്തവത്തിൽ ഒരു അത്യുതസസ്യമാക്കി മാറ്റുന്നു.

സജീവ ഘടകങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ

- കുളിർമ നൽകുകയും സുഗന്ധമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ഗുണങ്ങൾ കുറ്റാർവാഴയിലുണ്ട്. മുടി, ചർമ്മം എന്നിവയുടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്ന 20 അമിനോ ആസിഡുകൾ ഇതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.
- ഇത് ദഹനവ്യവസ്ഥയിൽ ഒരു ശമനഔഷധമായി പ്രവർത്തിക്കുകയും ശിയാത ദഹനത്തിന് സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മലബന്ധം, അസിഡിറ്റി, കരൾ സംബന്ധമായ ബലഹീനതകൾ എന്നിവയ്ക്കും ഇത് വളരെ പ്രയോജനകരമാണ്.
- പ്രതിരോധ സംവിധാനത്തെ ഉത്തേജിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് കോശതലത്തിൽ ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധസംവിധാനത്തെ കുറ്റാർവാഴ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.

ഡോസേജ്: ദിവസേന രണ്ടു തവണ ഒന്നോ രണ്ടോ ക്യാപ്സ്യൂളുകൾ അല്ലെങ്കിൽ ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ചതുപോലെ
ആയുർവേദ ഔഷധം
ഉപദേശം: ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യ ഉപദേശകന്റെ ഉപദേശം തേടുക. കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ നിർത്തരുത്.

അംല

എന്താണ് അംല?

അംല, ഇന്ത്യൻ ഗുസ്ബെറി അല്ലെങ്കിൽ സംസ്കൃതത്തിൽ അംലകി എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. ആയുർവേദത്തിൽ 3000-ൽ വർഷങ്ങളായി അംല അതിന്റെ ഔഷധഗുണങ്ങളാൽ പ്രശസ്തമാണ്. മാത്രമല്ല ഇത് നല്ല ആരോഗ്യത്തിന്റെ അടയാളമായി പരിഗണിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് ഉരുണ്ടതും ചെറുതും പച്ച നിറമുള്ളതുമാണ്. ഇതിന്റെ രുചി കയ്പും പുളിപ്പും ചേർന്നതാണ്. വിറ്റാമിൻ സി, ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ, ട്രാനിൻസ്, പോളിഫിനോൾസ്, കാൽസ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, ഇരുമ്പ് തുടങ്ങിയ ധാതുക്കളുടെ ഒരു ഉറവിടമാണ് അംല.

സജീവ ഘടകങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ

- അംല (എന്ലിക്ക ഓഫീസിനാലിസ്) വിറ്റാമിൻ സി -യുടെ ഒരു പ്രകൃതിദത്ത ഉറവിടമാണ്. ഇത് ഒരു ആന്റിഓക്സിഡന്റായി പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ട് ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.
- കൊളാജൻ സംശ്ലേഷണത്തിന് വിറ്റാമിൻ സി വളരെ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. കൊളാജൻ ശരീരത്തിലെ കോശങ്ങളെ ഒരുമിച്ചു നിർത്താൻ സഹായിക്കുകയും മുടി, നഖങ്ങൾ, ചർമ്മം എന്നിവയുടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും കോശങ്ങളുടെ വളർച്ച പുതുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ദഹനത്തിന് ഉത്തമമാണ് അംല. നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള പോഷകങ്ങൾ ആഗിരണം ചെയ്യാനും അതിനെ സാധിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഇത് ശരീരത്തെ സഹായിക്കുന്നു.
- ഹൈപ്പർ അസിഡിറ്റി കുറയ്ക്കുവാനും കരളിന്റെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനും വിഷപാർശങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ നിന്നും പുറന്തള്ളുവാനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു.

ഡോസേജ്: ഭക്ഷണത്തിനു ശേഷം ദിവസേന രണ്ടുനേരം ഒരു ക്യാപ്സ്യൂൾ.
ആയുർവേദ ഔഷധം
ഉപദേശം: ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യ ഉപദേശകന്റെ ഉപദേശം തേടുക. കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ നിർത്തരുത്. ഗർഭകാലത്തും അതിനുശേഷവും ഒരു ആരോഗ്യവിദഗ്ദ്ധന്റെ ഉപദേശം തേടുക.



കൊളസ്ട്രം

എന്താണ് കൊളസ്ട്രം?

കൊളസ്ട്രം അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ 'പ്രകൃതിയുടെ ആദ്യത്തെ ഭക്ഷണമാണ്'. എല്ലാ പെൺ സസ്തനികളും അവരുടെ പ്രസവത്തെത്തുടർന്ന് അവരുടെ നവജാതശിശുവിന് മുലപ്പാൽ നൽകുന്നതിന് മുമ്പ് നൽകുന്ന ഒരു സ്രവമാണ് ഇത്. രോഗങ്ങൾക്കെതിരെയുള്ള പരിരക്ഷണത്തിന് വേണ്ടി ഒരു കൃത്രിമത്വം പ്രധാന രോഗപ്രതിരോധങ്ങളുടെയും വളർച്ച ഘടകങ്ങളുടെയും ഒരു മിശ്രിതമാണ് ഇത്. ഒരു കൃത്രിമത്വം ആരോഗ്യമുള്ളതും കരുത്തുറ്റതുമായ ഒരു മുതിർന്നയാളായി വികസിക്കുന്നതിനും കൊളസ്ട്രം സഹായിക്കുന്നു.

പാൽ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നതിന് മുൻപ് ഒരു മാതൃ പശുവിന്റെ സസ്തനഗ്രന്ഥികൾ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഒരു പ്രാരംഭ ലാക്റ്റിയൽ ദ്രാവകമാണ് ബോവെയ്ൻ കൊളസ്ട്രം (ഗൗ പിത്യൂം). അതിനുശേഷമുള്ള ഏതു സ്രവവും ട്രാൻസിഷണൽ കൊളസ്ട്രം എന്നറിയപ്പെടുന്നു. ഒരു കന്നുകൂട്ടിയുടെ ജനനത്തിനു ശേഷം 0-6 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ശേഖരിക്കുന്ന കൊളസ്ട്രത്തിൽ മാത്രമേ രോഗപ്രതിരോധത്തെയും വളർച്ചയേയും സന്തുലിതമാക്കുന്ന സജീവ പ്രോട്ടീനുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടാവുകയുള്ളൂ. ഇത് ബോവെയ്ൻ കൊളസ്ട്രം എന്നറിയപ്പെടുന്നു. ഇതിൽ ധാരാളം പ്രയോജനപ്രദമായ ഗുണങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇവയിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടവയാണ്: ഇയൂണോഗ്ലോബിൻസ്, ലാക്റ്റോഫെറിൻ, പ്രോലിൻ-സമ്പുഷ്ട പോളിപെപ്റ്റൈഡ്, സൈറ്റോക്രൈൻസ്, വിറ്റാമിനുകൾ എന്നിവ. വെയ് പ്രോട്ടീനിന്റെ കാര്യക്ഷമത അനുപാതത്തിനോട് വളരെ സാമ്യമുള്ളതാണ് ബോവെയ്ൻ കൊളസ്ട്രം. മാത്രമല്ല, ഇത് കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞതും ലാക്ടോസ് രഹിതവുമാണ്. അത് ലറ്റുകളുടെയും കായികക്ഷമതയിൽ താല്പര്യമുള്ളവരുടെയും കരുത്തും ശക്തിയും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിൽ ബോവെയ്ൻ കൊളസ്ട്രം വഹിക്കുന്ന പങ്ക് വളരെ പ്രശസ്തമാണ്. വളർച്ച ഘടകങ്ങൾ പ്രത്യേകിച്ച് IGF-1 (ഇൻസുലിൻ ഗ്രോത്ത് ഫാക്ടർ-1) പോലുള്ള ഇൻസുലിൻ ഇതിൽ സാദാവികമായി ഉയർന്ന അളവിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

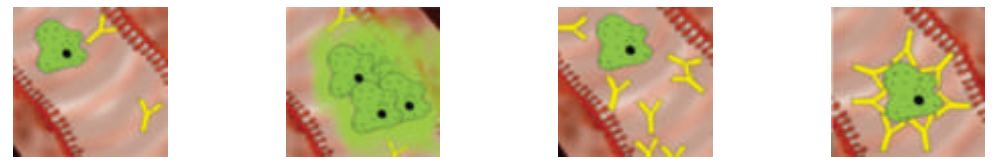
ചില ഘടകങ്ങൾ പാലിലുള്ളതിനേക്കാൾ കൂടിയ അളവിൽ കൊളസ്ട്രത്തിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇയൂണോഗ്ലോബുലിൻ, വളർച്ച ഘടകങ്ങൾ, സൈറ്റോക്രൈൻസ്, ന്യൂക്ലിയോസൈഡ് എന്നിവ പാലിൽ ഉള്ളതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ ഇതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഒലിഗോസാക്കറൈഡുകൾ, ആന്റിമൈക്രോബിയലുകൾ, രോഗപ്രതിരോധ നിയന്ത്രണ ഘടകങ്ങൾ എന്നിവയും ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. വിവിധ തരം വൈറസുകൾക്കെതിരെ പ്രതിരോധം സൃഷ്ടിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന ഇയൂണോഗ്ലോബുലിൻ ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

സജീവ ഘടകങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ

- ആയുർവേദത്തിൽ ഇത് ബാൽവർഷക് എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. കോശ കലകളുടെ പരിപാലനത്തിനും രോഗപ്രതിരോധസംവിധാനം ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനും ബോവെയ്ൻ കൊളസ്ട്രം സഹായിക്കുന്നു.
- ഇത് ശരീരത്തിന് ഊർജ്ജം നൽകുകയും ചർമ്മത്തിന്റെ ഇലാസ്തികതയെ പുനസ്ഥാപിക്കുവാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ബോവെയ്ൻ കൊളസ്ട്രം നല്ല ആരോഗ്യവും ദീർഘായുസും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

ഡോസേജ്: ദിവസേന രണ്ടു നേരം രണ്ട് ക്യാപ്സ്യൂൾ വീതം.
കുട്ടികൾ (6-12 വയസ്സ്): ദിവസേന രണ്ടു തവണ ഒരു ക്യാപ്സ്യൂൾ വീതം.
ആയുർവേദ ഔഷധം
ഉപദേശം: ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യ ഉപദേശകന്റെ ഉപദേശം തേടുക. കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ നിർത്തരുത്. ഗർഭകാലത്തും അതിനുശേഷവും ഒരു ആരോഗ്യവിദഗ്ദ്ധന്റെ ഉപദേശം തേടുക.

കൊളസ്ട്രത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം*

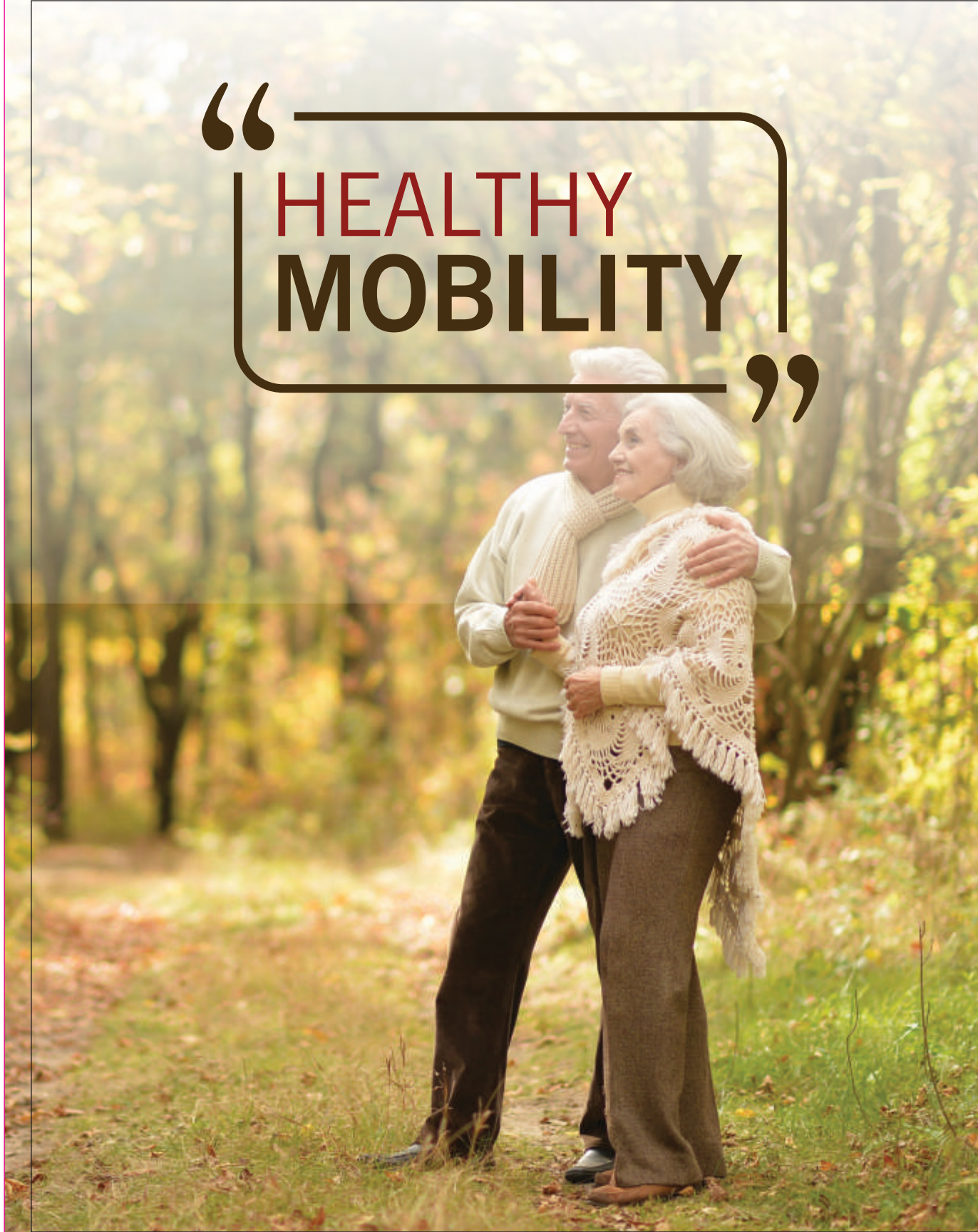


- 1 അണുക്കൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുകയും കുടലിലേക്ക് കടക്കാൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു.
- 2 കുടലിന്റെ ഭിത്തിയിൽ സ്ഥാനമുറപ്പിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ അണുക്കൾ യഥേഷ്ടം പൊതുക്കും രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.
- 3 കൊളസ്ട്രോമിലെ ആന്റിബോഡികൾ കുടലിൽ ശേഖരിക്കുകയും നിങ്ങളുടെ സാദാവിക ആന്റിബോഡിയുടെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരു രോഗാണു ആക്രമിക്കുകയും അതുമായി ചേരുകയും ചെയ്യുന്നു.
- 4 തന്മൂലം ബോഡികളുമായി ചേർന്നുകഴിഞ്ഞാൽ, രോഗാണുക്കൾക്ക് കുടലിൽ തുടരാൻ കഴിയില്ല. അവ നിങ്ങളുടെ സംവിധാനത്തിലൂടെ ദോഷരഹിതമായി കടന്നുപോകുന്നു.

* alphalipidformula.blogspot.in



“HEALTHY MOBILITY”



ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ദശലക്ഷക്കണക്കിന് ആളുകളെ ബാധിക്കുന്ന കടുത്ത ദീർഘകാല വേദനയ്ക്കും ശാരീരിക വൈകല്യങ്ങൾക്കും ഏറ്റവും സാധാരണമായ കാരണമാണ് അസ്ഥികളുടെയും സന്ധികളുടെയും പ്രശ്നങ്ങൾ. വ്യക്തമായ ഇന്ത്യക്കാരുടെ സന്ധികളെയും അസ്ഥികളെയും ബാധിക്കുന്ന പ്രധാന പ്രശ്നങ്ങളാണ് ആർത്രൈറ്റിസ്, ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസ്, പ്യൂറം വേദന എന്നിവ. ആർത്രൈറ്റിസ് വർഷങ്ങളോളം ക്രമേണ വർദ്ധിക്കുന്നു. സന്ധികളുടെ ചുവപ്പും വീക്കവുമാണ് ഇതിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ. ആർത്രൈറ്റിസ് പല തരത്തിലുണ്ട്. ഏറ്റവും സാധാരണമായ തരം ആർത്രൈറ്റിസാണ് തരുന്നാസ്ഥികളുടെ തേയ്മാനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുള്ള ഓസ്റ്റിയോആർത്രൈറ്റിസ്.

അപകടസാധ്യത ആർക്കൊക്കെയാണ്?

- പ്രായം, ലിംഗം, അല്ലെങ്കിൽ വർഗം എന്ന ട്രൈല്ലാതെ ഇത് ആരെയും ബാധിക്കാവുന്നതാണ്.
- പുരുഷന്മാരെക്കാൾ സ്ത്രീകളെ ഇത് ബാധിക്കുന്നു. സാധാരണയായി 40 വയസ്സിന് ശേഷമാണ് ഓസ്റ്റിയോആർത്രൈറ്റിസ് ഉണ്ടാകുന്നത്. അസ്ഥികളുമായും സന്ധികളുമായും ബന്ധപ്പെട്ടുള്ള ഈ പ്രശ്നങ്ങളുടെ പ്രധാന കാരണങ്ങൾ പാരമ്പര്യ ഘടകങ്ങൾ, അണുബാധ (ബാക്ടീരിയ, വൈറൽ), സന്ധിയിലെ ദ്രാവകത്തിന്റെ അഭാവം എന്നിവയാണ്. പ്രായം വർദ്ധിക്കുന്നതോടെ അസ്ഥികളുടെ ഘടനയിൽ വ്യതിയാനങ്ങൾ ഉണ്ടാകുകയും അതിന്റെ ഫലമായി അസ്ഥികോശങ്ങൾ ശോഷിക്കുകയും അസ്ഥികൾ ബലഹീനമാകുകയും ചെയ്യുന്നതു് വിഴ്ചയിൽ എല്ലുകൾ പൊട്ടുവാനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

അസ്ഥികളിലും സന്ധികളിലും പ്രായവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ

- ഉദാസീനമായ ജീവിതശൈലി അസ്ഥികളിൽ മാലിന്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു.
- സ്ത്രീകളിൽ ആർത്തവവിരാമവും ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങളും അസ്ഥികളുടെ കോശങ്ങളിലെ ധാതുക്കൾ നഷ്ടപ്പെടുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു. പുരുഷന്മാരിൽ, ചില ഹോർമോണുകൾ ക്രമേണ കുറയുന്നത്, പിൽക്കാലത്ത് ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസ് ഉണ്ടാകുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു.
- പ്രായമാകുമ്പോൾ അസ്ഥികളിൽ നിന്നും കാൽസ്യങ്ങളും മറ്റു ധാതുക്കളും നഷ്ടപ്പെടുന്നു.
- അസ്ഥികൾക്ക് സന്ധികളിലുള്ള തരുന്നാസ്ഥികളാൽ മൃദുത നൽകുന്നു. സന്ധികളിലുള്ള ഒരു ദ്രാവകം (സൈനോവിയൽ ദ്രാവകം) സന്ധികളെ സന്തതമായി ചലിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- സന്ധികൾക്കുള്ളിലെ ദ്രാവകം കുറയുകയും അമിതമായ തേയ്മാനം കാരണം തരുന്നാസ്ഥികൾ ലോലമാകുകയും ചെയ്യുന്നതിനാൽ പ്രായം വർദ്ധിക്കുന്നതോടെ സന്ധികളുടെ ചലനം മറുകയും അതിന്റെ വഴക്കം കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ലിഗമന്റുകൾ ചുരുങ്ങുകയും അതിന്റെ വഴക്കം നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നതിനാൽ സന്ധികൾ കൂടുതൽ മറുകുന്നു. പ്രായവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് അസ്ഥികളിലും സന്ധികളിലും ഉണ്ടാകുന്ന ഈ മാറ്റങ്ങൾക്ക് പ്രധാന കാരണം വ്യായാമത്തിന്റെ അഭാവമാണ്. സന്ധികളുടെ ചലനം ദ്രാവകം നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. ആർത്രൈറ്റിസ്, ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസ്, അതുമാത്രമല്ല ബന്ധപ്പെട്ടുള്ള വേദനകൾ തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്ന് ആശ്വാസം ലഭിക്കാൻ പോഷക സപ്ലിമെന്റുകൾ സഹായിക്കുന്നു. സപ്ലിമെന്റുകൾക്ക് പ്യൂറമെ, ആവശ്യത്തിന് പാൽ, പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, എന്നിവയുടെ ഉപഭോഗവും ആരോഗ്യമുള്ള അസ്ഥികളുടെ രൂപീകരണത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു.



7 നിർദ്ദേശങ്ങൾ

ആരോഗ്യമുള്ള അസ്ഥികൾക്ക്

<p>ഉറങ്ങുമ്പോൾ ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കുക</p> <p>നിങ്ങളുടെ നട്ടെല്ലിന് അനുയോജ്യമായ വിശ്രമവും സ്പിന്റൽ നെർവ്വുകളുടെ ടിട്നിയ്ക്ക് നൽകാൻ കഴിയും.</p>	<p>വ്യായാമം ചെയ്യുക.</p> <p>നിങ്ങളുടെ സന്ധികൾക്കു ചുറ്റുമുള്ള പേശികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനായി യോഗ അല്ലെങ്കിൽ നീന്തൽ പോലുള്ള കാഠിന്യം കുറഞ്ഞ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുക.</p>	<p>സ്ട്രെച്ച്</p> <p>നിങ്ങൾക്ക് ചലിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ സ്പേസ് ഉണ്ടെന്നു ഉറപ്പുവരുത്തുക. 20 മുതൽ -30 വരെ സെക്കൻഡുകൾ സ്ട്രെച്ച് നിലനിർത്തുക.</p>
<p>വിറ്റാമിൻ സി ലഭ്യമാക്കുക</p> <p>തരുന്നാസ്ഥികളുടെ ശക്തി നിലനിർത്തുന്ന കൊളാജനുകൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെ സഹായിക്കുന്നതിന് വിറ്റാമിൻ സി വളരെ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. പപ്പായ, കുരുമുളക്, കോളിഫ്ലവർ, ഓറഞ്ച് തുടങ്ങിയവ കഴിക്കുക.</p>		
<p>നല്ല പാദരക്ഷകൾ ധരിക്കുക</p> <p>നിങ്ങളുടെ ശരീരം തുല്യമായി നിങ്ങളുടെ പാദത്തിലേക്ക് വ്യാപിപ്പിക്കുന്ന തരത്തിൽ കൃത്യമായ ഉള്ള ഷൂ ഉപയോഗിക്കുക.</p>	<p>പുകവലി ഉപേക്ഷിക്കുക</p> <p>നിങ്ങളുടെ നട്ടെല്ലിന് ചുറ്റുമുള്ള കലകളിലേക്ക് രക്തം ഒഴുകുന്നത് പുകയില തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു.</p>	<p>നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ കാണുക</p> <p>ഒരു മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിതശൈലി സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനും നിങ്ങൾക്ക് ആശ്വാസം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നതിനായി ഒരു ഓർത്തോപീഡിക് സ്പെഷ്യലിസ്റ്റിന് നിങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ കഴിയും.</p>

ഗ്ലൂക്കോസമൈൻ

എന്താണ് ഗ്ലൂക്കോസമൈൻ?

സസികൾക്ക് അയവ് നൽകുന്ന അർദ്ധദ്രാവകങ്ങളുടെ പ്രധാന നിർമ്മാണ ഘടകങ്ങളാണ് ഗ്ലൂക്കോസമൈൻ. എല്ലാമനുഷ്യ കലകളുടെയും പ്രധാനഘടകമായ ഗ്ലൂക്കോസമൈൻ (GAG), ആണ് ഗ്ലൂക്കോസമൈൻ. ഇത് തുറന്നാസ്ഥിയിൽ ഉയർന്ന അളവിൽ കാണപ്പെടുന്നു. കടൽ ഷെല്ലുകളിൽ ഉയർന്ന അളവിൽ കാണപ്പെടുന്ന അമിനോആസിഡുകളുടെ ഒരു നീണ്ട ശൃംഖലയാണ് GAG. ഒരു അമിനോ ഗ്ലൂട്ടാമിൻ ഗ്ലൂക്കോസം അസെറ്റോലൈം. ചേർന്നുകൊണ്ടുള്ളത് സമാധാനമായി സംശ്ലേഷണം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. ഗ്ലൂക്കോസ്, ഗ്ലൂട്ടാമിൻ, സൾഫർ എന്നിവയാണ് ഇതിലെ പ്രധാനഘടകങ്ങൾ. ലൂബ്രിക്കന്റുകളുടെ സംശ്ലേഷണത്തിനായുള്ള ശരീരത്തിന്റെ അത്യാവശ്യ ഘടകങ്ങളിലൊന്നാണ് ഗ്ലൂക്കോസമൈൻ. സസികളുടെ പ്രവർത്തനം നിലനിർത്തുന്നതിനും പുനർസമാധിപ്പിക്കുന്നതിനും ഇത് അനിവാര്യ ഘടകമാണ്.

എന്താണ് കോൺഡ്രോയിറ്റിൻ?

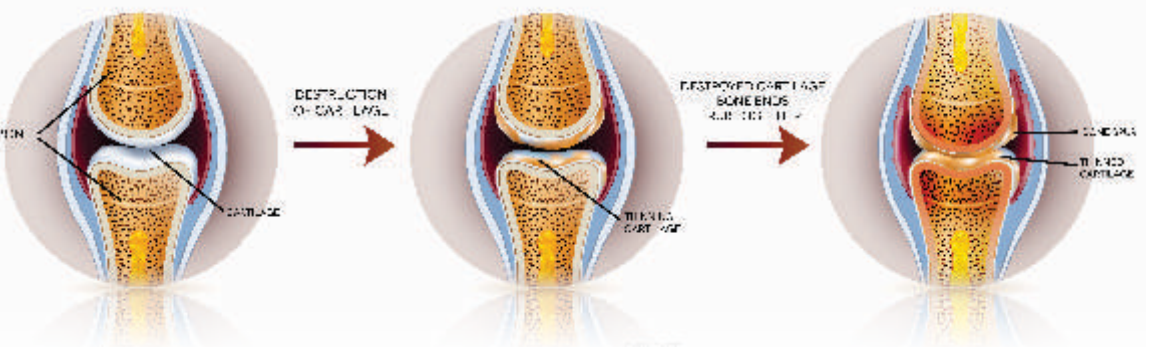
ശരീരത്തിൽ സാദാവികമായി കാണപ്പെടുന്ന ഒരു തന്മാത്രയാണ് കോൺഡ്രോയിറ്റിൻ. സസികൾക്ക് മുറുപ്പായ നൽകുന്ന കട്ടപ്പുള്ള ബിന്ദുവിലാണ് കോശങ്ങളായ തുറന്നാസ്ഥികളിലെ ഒരു സുപ്രധാന ഘടകമാണ് ഇത്. ബിന്ദുവിലുള്ള കോശങ്ങളിലേക്ക് ദ്രാവകം (പ്രത്യേകിച്ച് ജലം) ആഗിരണം ചെയ്തു കൊണ്ട് തുറന്നാസ്ഥികളുടെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു. തുറന്നാസ്ഥികളുടെ നാഷണൽ കാർബനാക്സൈഡ് എൻസൈമുകളെ ഇത് തടയുന്നു. കൂടാതെ പുതിയ തുറന്നാസ്ഥികൾ നിർമ്മിക്കുന്നതിന് ശരീരത്തിനുള്ള നിർമ്മാണ ഘടകങ്ങൾ ഇവ പ്രദാനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. തുറന്നാസ്ഥിയിൽ സാദാവികമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കോൺഡ്രോയിറ്റിനുമായി ചേർന്നാണ് പലപ്പോഴും ഗ്ലൂക്കോസമൈൻ കാണപ്പെടുന്നത്. സസികൾക്ക് അയവ് നൽകുകയും പോഷണം നൽകുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രോട്ടിയോഗ്ലൈക്കൂലിനുകളുടെ നിർമ്മാണത്തിന് ഇവ ഒരുമിച്ച് ഉത്തേജിക്കപ്പെടുന്നു. കോൺഡ്രോയിറ്റിൻ തുറന്നാസ്ഥിയിൽ ഇലാസ്തികത നൽകുന്നു. എൻസൈമുകൾ കാർബനാക്സൈഡ് തുറന്നാസ്ഥികളുടെ നാശത്തെ ഇത് തടയുമെന്ന് വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്നു. തുറന്നാസ്ഥികളുടെ തകരാറുകൾ പരിഹരിക്കുവാനും കൂടുതൽ തകരാറുകൾ തടയുകയും ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ഇവയുടെ ശേഷി കാർബനാക്സൈഡ് കോൺഡ്രോയിറ്റിൻ, ഗ്ലൂക്കോസമൈൻ എന്നിവ ഒരുമിച്ച് ചേർന്ന് ആർത്രൈറ്റിസിൽ അനുകൂലമായി പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

സജീവ ഘടകങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ

- പുതിയ തുറന്നാസ്ഥികൾ നിർമ്മിക്കുന്നതിനും നിലവിലുള്ള തുറന്നാസ്ഥികളുടെ സംരക്ഷണത്തിലും പരിപാലനത്തിനും ഗ്ലൂക്കോസമൈൻ സഹായിച്ചേക്കാം.
- സൈനോവിയൽ ദ്രാവകത്തിന്റെ ഉൽപാദനത്തെയും അതുപോലെ സസികൾക്ക് അയവ് നൽകുന്നതിനും ഇത് സഹായിച്ചേക്കാം.
- വേദനയും വീക്കവും തടയുന്നതിനും ഇത് സഹായിച്ചേക്കാം.

ഗ്ലൂക്കോസമൈൻ ഹൈഡ്രോക്ലോറൈഡ്

പ്രായം വർദ്ധിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച്, ഗ്ലൂക്കോസമൈൻ ഉൽപാദിപ്പിക്കുവാനുള്ള ശരീരത്തിന്റെ ശേഷി കുറയുകയും അതിന്റെ ഫലമായി ജലത്തെ വഹിക്കുവാനുള്ള തുറന്നാസ്ഥികളുടെ ശേഷി നഷ്ടമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. തുറന്നാസ്ഥികൾ പൊട്ടുകയും ഒരു ഷോക്ക് അബ്സോർബർ എന്ന നിലയിലുള്ള കാര്യക്ഷമത നഷ്ടമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിന്റെ ഫലമായി സസികൾ മുറുകുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു. തേയ്മാനം സംഭവിച്ചതോ അല്ലെങ്കിൽ തകരാർ സംഭവിച്ചതോ ആയ തുറന്നാസ്ഥികളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനും പുനർനിർമ്മിക്കുന്നതിനും ശരീരത്തിന്റെ സാദാവിക ഗ്ലൂക്കോസമൈൻ ഉൽപാദനത്തിൽ സൂപ്പിമെന്റ് ചെയ്യുന്നതിലൂടെ കഴിയുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു. സസികളിലെ തുറന്നാസ്ഥികളുടെ അവസ്ഥ മെച്ചപ്പെടുമ്പോൾ, വേദന കുറയുകയും ചലനക്ഷമത വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



ഡോസേജ്: ദിവസേന ഭക്ഷണത്തിന് ശേഷം 1 ടാബ്ലറ്റ്
 ഉപദേശം: ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ പോഷകാഹാര പുരകങ്ങളാണ്. ഔഷധങ്ങൾ അല്ല. ഈ എന്തെങ്കിലും രോഗം കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിനോ അല്ലെങ്കിൽ ചികിത്സിക്കുന്നതിനോ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ളവയല്ല. ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യ ഉപദേശകന്റെ ഉപദേശം തേടുക. കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ നിർത്താൻ.



കാൽസ്യം

കാൽസ്യം എന്താണ്?

മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ധാതുവാണ് കാൽസ്യം. ശരീരത്തിൽ 99 ശതമാനം കാൽസ്യവും കാണപ്പെടുന്ന അസ്ഥികളുടെയും പല്ലുകളുടെയും വികാസത്തിനും പരിപാലനത്തിലും ഇത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ശേഷിക്കുന്ന 1 ശതമാനം കാൽസ്യം രക്തപ്രവാഹത്തിൽ പ്രവേശിക്കുകയും അവിടെ വിവിധ ധർമ്മങ്ങൾ നിർവഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് പേശികളെ സങ്കോചിപ്പിക്കുകയും ഹൃദയത്തിന്റെ സങ്കോചങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. നാഡീയ ആവേശങ്ങളുടെ പ്രസരണത്തിലും രക്തം കട്ടപിടിക്കുന്നതിലും ഇത് പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. പ്രസവസമയത്ത് ശരീരത്തിന്റെ സങ്കോചം ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നതിനും പാൽ ഉൽപ്പാദനത്തിലും കാൽസ്യം സഹായിക്കുന്നു. ഇത് ശരീരത്തിനുള്ളിലെ വിവിധ ഹോർമോണുകളുടെ ഉൽപാദനത്തെ നിയന്ത്രിക്കുകയും വിവിധ എൻസൈമുകളുടെ പ്രവർത്തനത്തെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

എന്താണ് വിറ്റാമിൻ ഡി3?

കൊഴുപ്പിൽ ലയിക്കുന്ന വിറ്റാമിനാണ് വിറ്റാമിൻ ഡി3, ഇത് വളരെ കുറച്ചു ഭക്ഷണങ്ങളിൽ മാത്രമേ സാദാവികമായി അടങ്ങിയിട്ടുള്ളൂ. ഒരു ഡയറി സൂപ്പിമെന്റ് എന്ന നിലയിൽ ഇത് ലഭ്യമാണ്. സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ നിന്നുള്ള അൾട്രാവയലറ്റ് രശ്മികൾ തപാൽ പതിച്ച് വിറ്റാമിൻ ഡി3 സംശ്ലേഷണത്തിലൂടെയും ഇത് സന്തതമായി ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. വിറ്റാമിൻ ഡി3, അസ്ഥികളുടെ ആർത്തവ വിരാമത്തെ തുടർന്നുള്ള ഓസ്ട്രിയോപോറോസിസ് എന്നിവ തടയുന്നതിനും പേശി ബലഹീനതകൾക്കെതിരെ സംരക്ഷണം നൽകുന്നതിനും വിറ്റാമിൻ ഡി3 സഹായിക്കുന്നു. ഓസ്ട്രിയോപോറോസിസ്, കോർട്ടിക്കോസ്റ്ററോയിഡ്-ഇൻഡ്യൂസ്ഡ് ഓസ്ട്രിയോപോറോസിസ്, ഓസ്ട്രിയോപോറോസിസ് എന്നിവയ്ക്ക് സാധ്യതയുള്ളവയിൽ വിഴ്ചകളും മുട്ടുകളും തടയാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു. ഹൈപ്പോത്യാലൈമിയം, അസ്ഥിരോഗകൃത്യങ്ങൾ, സോറിയോസിസ്, സ്കിമ്മിംഗ്, കാൻസർ, വിറ്റിറ്റോ, സ്ക്ലിറോഡെർമി എന്നിവയുടെയും ഇവയെല്ലാം സഹായിക്കുന്നു.

സജീവ ഘടകങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ

- ആരോഗ്യമുള്ള അസ്ഥികളും പല്ലുകളും നിലനിർത്തുവാൻ വൈറ്റാമിൻ ഡി3 യും ഒപ്പം കാൽസ്യം കാർബണേറ്റും സഹായിക്കുന്നു.
- അവ മോത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യകരമായ, ആർത്രൈറ്റിസും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- ഇവയുടെ സംയുക്ത അസ്ഥിസാന്ദ്രത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും വ്യത്യസ്ത സന്തതങ്ങളിലും പുരുഷന്മാരിലും അസ്ഥിരോഗം ഉണ്ടാകുന്നതിനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ഓസ്ട്രിയോപോറോസിസ് ചികിത്സയ്ക്ക് കാൽസ്യം കാർബണേറ്റ്, വൈറ്റാമിൻ ഡി3 എന്നിവ വളരെ സഹായകരമാണ്.

ഡോസേജ്: മുതിർന്നവർ - ഭക്ഷണത്തിനു ശേഷം രണ്ട് ടാബ്ലറ്റുകൾ.
 ഉപദേശം: ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഹെൽത്ത് സൂപ്പിമെന്റുകളാണ്, ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കുവാനുള്ളതല്ല. ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും രോഗങ്ങൾ നിർണ്ണയിക്കുന്നതിനോ ചികിത്സിക്കുന്നതിനോ അല്ലെങ്കിൽ മോശമാകുന്നതിനോ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ളവയല്ല. ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യ ഉപദേശകന്റെ ഉപദേശം തേടുക. കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ നിർത്താൻ.



10 കാൽസ്യം സമൃദ്ധമായ പഴങ്ങൾ

ഓറഞ്ച് വളരെ മികച്ചത്, ഓരോ തവണ സേവിക്കുമ്പോഴും 43 മി.ഗ്രാം.	കിവി ഓരോ 100 ഗ്രാമിലും 34 മി.ഗ്രാം. ഒരു കപ്പിൽ 60 മി.ഗ്രാം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.	ഉണക്കിയ ആപ്രിക്കോട്ട് 100 മി.ഗ്രാമിൽ 5 മി.ഗ്രാം കാൽസ്യം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.	ഈത്തപ്പഴം ഒരു രുചികരമായ ഭക്ഷണം! ഓരോ ഈത്തപ്പഴത്തിലും എകദേശം 15 മി.ഗ്രാം കാൽസ്യം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.	ഉണക്കിയ അത്തിപ്പഴം ഓരോ അത്തിപ്പഴത്തിലും 13 മി.ഗ്രാം.
റുബർബ്ബ് ഒരു കപ്പിൽ 348 മി.ഗ്രാം കാൽസ്യം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.	നാഗതാളി ഓരോ നാഗതാളിയിലും 58 മി.ഗ്രാം കാൽസ്യം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.	പ്രൂൺസ് കൂടലിനെ സഹായിക്കുന്നതിനു പുറമെ, ഒരു കപ്പിൽ 75 മി.ഗ്രാം കാൽസ്യം പ്രൂൺസ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.	മൾബറി കണ്ടെത്താൻ പ്രയാസമാണ്, കിട്ടുകയാണെങ്കിൽ ശേഖരിക്കൂ. 1 കപ്പിൽ 55 മി.ഗ്രാം കാൽസ്യം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.	കുംകാട്സ് വിറ്റാമിനുകൾ എ, സി എന്നിവ ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കൂടാതെ 12 മി.ഗ്രാം വരെ കാൽസ്യവും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.



ഒരു ശരാശരി വ്യക്തിയ്ക്ക് നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ദിവസേനയുള്ള കാൽസ്യം ഉപദേശം 1000 മുതൽ 2000 മി.ഗ്രാം വരെയാണ്.

“WOMEN'S HEALTH”



ഇന്നത്തെ ജീവിതശൈലിയാണ് സ്ത്രീകളുടെ ആരോഗ്യത്തിൽ പ്രധാനമായും ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നത്. ആരോഗ്യപരിഷ്കരണം നൽകുന്നതിലൂടെ സ്ത്രീകളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ് സ്ത്രീശാക്തീകരണത്തിന്റെ അടിത്തറ. ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു സ്ത്രീ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു കുടുംബത്തെ പരിപാലിക്കുന്നു എന്നതിനാൽ സ്ത്രീകളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് വളരെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. അവർ എപ്പോഴും ദൈനംദിന വീട്ടുജോലികളിൽ വ്യാപൃതരായിരിക്കും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അവരുടെ ആരോഗ്യം പരിപാലിക്കുവാനുള്ള സമയം അവർക്ക് ലഭിക്കുന്നില്ല. അവരെ ബാധിക്കുന്ന വിവിധ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് അതിനെ പ്രതിരോധിക്കുന്ന സംബന്ധിച്ചും മനസ്സിലാക്കുന്നത് ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുവാൻ വളരെ പ്രധാനമാണ്. പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിന്റെ മുഖ്യ ഏജന്റുമാർ എന്ന നിലയിൽ, കുടുംബത്തിന്റെയും സമൂഹത്തിന്റെയും ആരോഗ്യം പരിപാലിക്കുന്നതിൽ സ്ത്രീകൾ നിർണായക പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. അവർ കുട്ടികളുടെയും വ്യഭാരികളുടെയും രോഗികളുടെയും പരിപാലകരും പരിചരിക്കരും ആയതിനാൽ കുടുംബത്തിലെ ആരോഗ്യ ശീലങ്ങളിൽ അവർ ചെലുത്തുന്ന സാധ്യത വളരെ പ്രധാനമാണ്. അതിനാൽ, സമീകൃതമായ ഭക്ഷണത്തിലൂടെയും ആവശ്യമായ പോഷകാഹാരത്തിലൂടെയും അവരുടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തേണ്ടത ഈ സമൂഹത്തിനൊന്നാകെ വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്.

സ്ത്രീകളെ ബാധിക്കുന്ന സാധാരണ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ, സാധാരണയായി പ്രത്യേകപാദന അവയവങ്ങൾ, ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങൾ, ആർത്തവകാലം, ഗർഭകാലം, മുലയൂട്ടൽ ആർത്തവവിരാമം, അസ്ഥികളും സന്ധികളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയുമാണ്. ഓസ്ട്രിയോപോറോസിസ് തടയുന്നതിന് മതിയായ അസ്ഥിസാന്ദ്രത ആവശ്യമാണ്. ഓസ്ട്രിയോപോറോസിസ് ബാധിക്കുവാനുള്ള സാധ്യത പുരുഷന്മാരെ അപേക്ഷിച്ച് സ്ത്രീകളിൽ കൂടുതലാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് ആർത്തവവിരാമത്തിനുശേഷം. പ്രത്യേകപാദനശേഷിയ്ക്കും ഭ്രൂണ വികാസത്തിനും ഹോളിക് ആസിഡ് മതിയായ അളവിൽ ആവശ്യമാണ്. സ്ത്രീകളിൽ ഹിമോഗ്ലോബിൻ അളവ് കുറയുന്നതിനും വിളർച്ചയ്ക്കും പ്രധാനകാരണം ഇരുമ്പിന്റെ അപര്യാപ്തതയാണ്. ആരോഗ്യമുള്ള ഇടുപ്പ്, ഹൃദ്രോഗങ്ങളും മറ്റ് ഗുരുതരമായ രോഗങ്ങളും ബാധിക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്ന ഗുരുതരമായ രോഗങ്ങൾ ഓസ്ട്രിയോപോറോസിസ് ബാധിക്കാതെ തടയുന്നതിനുള്ള അത്യന്താപേക്ഷിതമായ പോഷകങ്ങൾ സ്ത്രീകൾ കഴിക്കേണ്ടതാണ്.

ഹോളിക് + അയൺ പ്ലസ്

സ്ത്രീകളിൽ കാണപ്പെടുന്ന ഏറ്റവും സാധാരണമായ പോഷകഹീനതകളിൽ ഒന്നാണ് ഇരുമ്പ്. ഹോളിക് ആസിഡ് എന്നിവയുടെ അപര്യാപ്തത. ഇവ രണ്ടിന്റെയും അപര്യാപ്തത വിളർച്ചയ്ക്കു കാരണമാകുന്നു. അതിന്റെ ഫലമായി രക്തത്തിൽ ചുവന്ന രക്താണുക്കളുടെ എണ്ണം കുറയുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ ഹിമോഗ്ലോബിൻ അളവ് കുറയുന്നു. ഇരുമ്പിന്റെ സാധാരണ അളവ് പുനഃസ്ഥാപിക്കുന്നതിനും രക്തത്തിൽ ഹിമോഗ്ലോബിന്റെ കുറവുനീക്കുന്നതിനും മാണ് അയൺ - ഹോളിക് ആസിഡ് സപ്ലിമെന്റുകൾ നൽകുന്നത്. ഇരുമ്പിന്റെ ഉപഭോഗം കുറയുന്നതിനുള്ള ഇരുമ്പിന്റെ ആവശ്യകത വർദ്ധിക്കുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു. ഉദാ: ഗർഭകാലത്തും മുലയൂട്ടുമ്പോഴും; കൗമാരപ്രായക്കാരായ പെൺകുട്ടികൾക്കും സ്ത്രീകൾക്കും അയൺ - ഹോളിക് ആസിഡ് സപ്ലിമെന്റുകളുടെ പ്രയോജനം ലഭിക്കുന്നു.

സജീവ ഘടകങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ

- ഇരുമ്പ്:** ശരീരത്തിൽ അനുബന്ധമായി ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നതിനും അതിന്റെ ഫലമായി ഹിമോഗ്ലോബിൻ അളവ് മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും സഹായിക്കുന്ന ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു ധാതുവാണ് ഇത്.
- ഹോളിക് ആസിഡ്:** ആരോഗ്യമുള്ള കോശങ്ങൾ, പ്രത്യേകിച്ച് "ങ്ങുക" യുടെ രൂപീകരണത്തിന് ഇത് ആവശ്യമാണ്. ജനനവൈകല്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതിനായി, ഗർഭധാരണ ശേഷിയുള്ള സ്ത്രീകൾ സപ്ലിമെന്റുകൾ മുഖേനയോ അല്ലെങ്കിൽ ഭക്ഷണത്തിലൂടെയോ ആവശ്യമായ അളവിൽ ഹോളിക് ആസിഡ് കഴിക്കേണ്ടതാണ്.
- വിറ്റാമിൻ സി:** വയറ്റിൽ നിന്ന് ഇരുമ്പിന്റെ ആഗിരണം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- വിറ്റാമിൻ ബി12:** നാഡീകോശങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിനും "ങ്ങുക-യുടെ സംശ്ലേഷണത്തിനും സഹായിക്കുന്നു.
- സിങ്ക്:** ആർത്തവവിരാമ കാലഘട്ടത്തിൽ ഓസ്ട്രിയോപോറോസിസ് തടയാൻ സഹായിക്കുന്നു. രോഗപ്രതിരോധസംവിധാനം ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു.
- ഓത്തത്തിലുള്ള വളർച്ചയിലും വികാസത്തിലും ഈ കൂട്ടായ്മ ഒരു പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു.

ഡോസേജ്: മുതിർന്നവർക്കും 12 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ള കുട്ടികൾക്കും ഒന്നോ രണ്ടോ ക്യാപ്സ്യൂളുകൾ.

ഭക്ഷണ ഉപദേശങ്ങൾ: ഒഴിഞ്ഞ വയറിയാണ് അയൺ നന്നായി ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നത്, അതിനാൽ ആഹാരത്തിന് മുൻപ് ഇത് കഴിക്കേണ്ടതാണ്.

മുന്നറിയിപ്പ്: ഗർഭകാലത്തോ അല്ലെങ്കിൽ അതിനുശേഷമോ ഈ ഉത്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുമ്പായി ഒരു ആരോഗ്യവിദഗ്ദ്ധന്റെ ഉപദേശം തേടുക.

ഉപദേശം: ഈ ഉത്പന്നം ഒരു പോഷകപുരകമാണ്, ഔഷധമല്ല. ഈ ഉത്പന്നം ഏതെങ്കിലും രോഗങ്ങൾ നിർണ്ണയിക്കുന്നതിനോ ചികിത്സിക്കുന്നതിനോ അല്ലെങ്കിൽ ഭോമാക്കുന്നതിനോ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ളതല്ല. ഈ ഉത്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യ ഉപദേശകന്റെ ഉപദേശം തേടുക. കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ നിർത്തരുത്.



സ്ത്രീകളുടെ ആരോഗ്യ ജ്ഞാനം

1. ആവശ്യത്തിന് ഉറങ്ങുക, സാധാരണയായി 7-8 മണിക്കൂർ.
2. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും, ധാന്യങ്ങളും ലീൻ പ്രോട്ടീനും നിങ്ങളുടെ ദൈനംദിന ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
3. സമീകൃതമായ ഭക്ഷണത്തിലൂടെയും വ്യായാമത്തിലൂടെയും ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കുക.
4. നിങ്ങൾക്ക് ശാന്ത നൽകുമെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്ന വ്യക്തിപരവും ബാഹ്യപരവും സർഗാത്മകവുമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് സമയം കണ്ടെത്തുക.
5. രോഗങ്ങളും അപകടങ്ങളും ഉണ്ടാകുവാനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന വ്യക്തിപരമായ ശീലങ്ങളെക്കുറിച്ച് ബോധവാനായിരിക്കുക.
6. ആഴ്ചയിൽ മിക്കവാറും എല്ലാ ദിവസങ്ങളിലും 30 മിനിറ്റ് ഹാർട്ട്-പമ്പിംഗ് വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുക.
7. നിങ്ങളുടെ പ്രായത്തിനും ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും അനുസരിച്ചുള്ള പരിശോധനകൾക്കും ചികിത്സകൾക്കുമായി നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യവിദഗ്ദ്ധനുമായി സഹകരിക്കുക.
8. വിഷാദം പരിശോധിക്കുക; വികാരങ്ങൾ നിങ്ങളെ ബാധിക്കുകയാണെങ്കിൽ സഹായം തേടുക.
9. നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണ ദാതാവിനെ സമീപിക്കുന്നതിനായി മാറ്റങ്ങൾ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തുന്നതിനായി നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.
10. സൂര്യന്റെ ദോഷകരമായ രശ്മികളിൽ നിന്നും ചർമ്മത്തെ പരിരക്ഷിക്കുക.

ayusante™

Inspired by Ayurveda, Powered by Science

ഇന്ത്യയിൽ തദ്ദേശീയമായും വ്യാപകമായും പ്രചാരത്തിലുള്ള ഒരു ഹോളിസ്റ്റിക് ചികിത്സാ സമ്പ്രദായമാണ് ആയുർവേദം. ജീവിതശാസ്ത്രം എന്നാണ് ആയുർവേദം എന്ന സംസ്കൃത പദത്തിന്റെ അർത്ഥം. ആയുർ എന്നാൽ ജീവിതം അല്ലെങ്കിൽ ദൈനംദിന ജീവിതം എന്നും വേദം എന്നാൽ അറിവ് എന്നുമാണ് അർത്ഥം. ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ ഗ്രന്ഥമായ വേദങ്ങളിലാണ് ആയുർവേദത്തെ സംബന്ധിച്ച് ആദ്യമായി രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത്. ആയുർവേദം - മനുഷ്യന്റെ ദീർഘായുസ്സും ആരോഗ്യവും ലക്ഷ്യമാക്കി വിവിധ തലമുറകളിലുള്ള ഭിഷഗ്വരന്മാരായ ആചാര്യന്മാർ നൂറ്റാണ്ടുകളായുള്ള ആരോഗ്യ പരിചരണത്തിലൂടെയും സിദ്ധാന്തത്തിലൂടെയും വികസിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് മനുഷ്യരാശിക്ക് ഇന്ത്യ നൽകിയ സംഭാവന. 5000 വർഷങ്ങൾ പഴക്കമുള്ള ജീവിതരീതിയാണ് ആയുർവേദം. ആരോഗ്യത്തെ സംബന്ധിച്ച് പാശ്ചാത്യർ ചിന്തിച്ചുതുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ് തന്നെ ഇത് ഉടലെടുത്തിരുന്നു. ആരോഗ്യത്തെ സംബന്ധിച്ച് ആധുനിക ലോകം ഇന്ന് ചർച്ച ചെയ്യുന്നതെല്ലാം തന്നെ ആയിരിക്കണമെന്ന് വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് ആയുർവേദചാര്യന്മാർ ഗ്രഹിച്ചിരുന്നു.

ആയുർവ്വേദവും മനുഷ്യ സാമ്യതയും

ഹോളിസ്റ്റിക് ആയി ആണ് ആയുർവേദം ആരോഗ്യത്തെയും രോഗങ്ങളെയും കാണുന്നത്. വ്യക്തിയും പ്രപഞ്ചത്താവും, വ്യക്തിയും പ്രപഞ്ച അവബോധവും, ഊർജ്ജവും ദ്രവ്യവും എന്നിവ തമ്മിൽ പരസ്പരം അന്തർലീനമായ ബന്ധത്തെ ഇത് പരിഗണിക്കുന്നു. ആയുർവേദശാസ്ത്രം അനുസരിച്ച് ഓരോ മനുഷ്യനിലും ജൈവപദവും ആത്മീയവുമായ വാസനകൾ ഉണ്ട്: മതപരം, സാമ്പത്തികം, സൃഷ്ടിപരം, സർഗ്ഗാത്മകം, സാമൂഹ്യം എന്നിവയോടുള്ള സഹജവാസനകൾ. ഈ സഹജവാസനകളെ പൂർത്തീകരിക്കുന്നതിനുള്ള അടിത്തറയാണ് സത്യലീനമായ നല്ല ആരോഗ്യം. ആരോഗ്യമുള്ള ഓരോരുത്തരുടെയും ആരോഗ്യം നിലനിർത്താനും രോഗബാധിതനായ ആളുടെ ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കാനും ആയുർവേദം സഹായിക്കുന്നു. ഇത് വൈദ്യശാസ്ത്ര-മെറ്റാഫിസിക്സ് ജീവിതശാസ്ത്രമാണ്, എല്ലാ ചികിത്സകളുടെയും അമ്മയാണ്. മനുഷ്യന്റെ സന്തോഷവും ആരോഗ്യവും സൃഷ്ടിപരമായ വളർച്ചയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനായി രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിട്ടുള്ളതാണ് ആയുർവേദ സമ്പ്രദായം. ആയുർവേദ പഠനങ്ങളിലൂടെ, സായം രോഗശമനത്തിനായുള്ള പ്രായോഗിക അറിവ് ആർക്കും നേടാവുന്നതാണ്. ശരീരത്തിലെ എല്ലാ ഊർജ്ജത്തിന്റെയും ശരിയായ സന്തുലനത്തിലൂടെ, ശാരീരിക വൈകല്യങ്ങളെയും രോഗങ്ങളെയും കുറയ്ക്കാൻ കഴിയും. ഈ ആശയമാണ് ആയുർവേദശാസ്ത്രത്തിന് അടിസ്ഥാനമായത്: സായം ചികിത്സയിലൂടെയും ആയുർവേദശാസ്ത്രത്തിലൂടെയും വ്യക്തിയുടെ ശേഷി.

'ആരോഗ്യം എന്നത് സമഗ്രമായ ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹ്യവുമായ സുസ്ഥിതിയാണ്, രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥ മാത്രമല്ല.'
- ആരോഗ്യത്തെ സംബന്ധിച്ച് ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ (WHO) നിർവചനം.

ayusante

70 വർഷങ്ങളിൽ കൂടുതലായ ചര്യയിലൂടെയാണ് ആയുർവേദജ്ഞാനം ആർജ്ജിച്ചിട്ടുള്ളത്. ദശലക്ഷക്കണക്കിന് ആളുകൾക്ക് ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും നൽകുന്നു. കേരള ആയുർവേദ ലിമിറ്റഡിന്റെ ഗവേഷണങ്ങളാൽ മാർഗ്ഗദർശനവും പ്രചോദനവും ആർജ്ജിച്ചതാണ് ആയുസാന്റി. പ്രശസ്തനായ 'വൈദ്യൻ' കെ.ജി.കെ. പണിക്കർ എന്ന മഹാന്റെ നല്ല ഉദ്ദേശത്തിൽ നിന്നും രൂപം കൊണ്ടതാണ് കേരള ആയുർവേദ ലിമിറ്റഡ്. വിവിധതരത്തിലുള്ള ആരോഗ്യ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് ലളിതവും ഫലപ്രദവുമായ പരിഹാരങ്ങൾ നൽകാൻ കഴിയുമെന്ന് ശക്തമായതും ആഴത്തിൽ വേരുന്നിയ ദൃഢനിർവ്വചനത്തിൽ 70 വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പാണ് കേരള ആയുർവേദ ലിമിറ്റഡ് സ്ഥാപിക്കപ്പെട്ടത്. വിവിധ ആയുർവേദ ഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ സൂക്ഷ്മമായ ഗവേഷണങ്ങൾക്ക് ശേഷം ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ രൂപകൽപ്പന ചെയ്യുന്നു എന്നതിന് പുറമെ, കേരള ആയുർവേദ ലിമിറ്റഡ് ആശുപത്രികളുടെയും ക്ലിനിക്കുകളുടെയും ഒരു ശൃംഖല സ്ഥാപിക്കുകയും അങ്ങനെ അത് ഒരു ഹോളിസ്റ്റിക് ഹെൽത്ത് കെയർ കമ്പനിയായി മാറുകയും ചെയ്തു. ഈ ക്ലിനിക്കുകളും ആശുപത്രികളും വർഷത്തിൽ 70,000-ൽ അധികം രോഗികളെയാണ് ചികിത്സിക്കുന്നത്. ആരോഗ്യനിലയിലെ അസന്തുലിതാവസ്ഥ പരിഹരിക്കാനുള്ള പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചുള്ള വിലപ്പെട്ട രോഗവിവര ശേഖരമായി ഇത് മാറിയിരിക്കുന്നു. ഇന്ന് ഒരു ദശലക്ഷത്തിലധികം ആളുകളുടെ ജീവിതത്തെ ഇത് സ്പർശിച്ചിരിക്കുന്നു, ഈ മഹത്തായ (പുരാതനവും പഠനാധാരവുമായ) വൈദ്യശാസ്ത്രം വൈദ്യർക്കും വെസ്റ്റിജ് പൂർണ്ണമായും തിരിച്ചറിവു നൽകുന്നു. ആരോഗ്യത്തിൽ ഉയർന്നുവരുന്ന ഉത്തേജകപരിപാടികൾക്ക് സുസ്ഥിരമായ പരിഹാരങ്ങൾ നൽകുന്നതിലും ആയുർവേദത്തെ ആശോളത്തിൽ എത്തിക്കുവാനും ആവശ്യമായ ശ്രമങ്ങൾ നടത്താൻ ആയുസാന്റി ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

ശാസ്ത്രത്തിന്റെ കരുത്ത്

ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിനുള്ള ഒരു പ്രകൃതിദത്തമായ മാർഗ്ഗമാണ് ആയുർവേദം. എന്നിരുന്നാലും, ആയുർവേദം അമിതമായിരിക്കുന്ന പ്രധാന വെല്ലുവിളികൾ തരണം ചെയ്യുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കാൻ ഉറപ്പുനൽകുന്ന കർശനവും ശാസ്ത്രീയവുമായ പ്രക്രിയയിൽ ആയുസാന്റി വിശ്വസിക്കുന്നു. അതിനാൽ ഈ മൂന്ന് സ്തംഭങ്ങളിൽ അധിഷ്ഠിതമായ ഉത്പന്നങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കുവാൻ ഞങ്ങളുടെ പ്രയത്നവും വിഭവങ്ങളും ഞങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

- കാര്യക്ഷമത
 - ശുദ്ധത
 - സുരക്ഷിതത്വം
- ശാസ്ത്രീയമായ വ്യാഖ്യാനത്തിലൂടെ പൗരണിക അറിവ് പ്രായോഗികമാക്കുക എന്നതാണ് ഞങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം. ഇത് നേടിയെടുക്കുന്നത്
- പുരാതന അറിവുകൾ ആധുനിക പ്രയോഗങ്ങളിലേക്ക് പുനരവിഷ്കരിക്കുന്ന വിശുദ്ധഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ തനതായ ഗ്രാഹ്യം.
 - ആയുർവേദത്തെ സാധൂകരിക്കുന്നതിനായി ചികിത്സാനുഭവങ്ങളിലൂടെ സജ്ജമാക്കിയ അനേകം മാർഗ്ഗങ്ങൾ.
 - ആയുർവേദത്തെ സംബന്ധിച്ചുള്ള ഘടനാപരമായ ഗ്രാഹ്യത്തിലൂടെ ചികിത്സാനുഭവങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നു.
 - ഡ്രഗ് ഡിസ്കവറി പ്രോഗ്രാമിൽ നിന്നും പ്രചോദനം ഉൾക്കൊണ്ടുകൊണ്ട് ഒരു പ്രകൃതിദത്ത ഉത്പന്നത്തിന്റെ സഹജീവിതത്തിലൂടെ പരമ്പരാഗത ജ്ഞാനത്തിന്റെ ജൈവപ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് തെളിവുകൾ നൽകുന്നു.
 - ആരോഗ്യ പഠനങ്ങളിലൂടെ ചികിത്സാ ഫലപ്രാപ്തി സ്ഥിരീകരിക്കുന്നതിനായി പ്രമുഖ സർവകലാശാലകളുമായും ആയുർവേദ മെഡിക്കൽ കോളേജുകളുമായും സഹകരിക്കുന്നു.



ആയുർവേദം ഉത്പന്നങ്ങൾ തേരിടുന്ന വിവിധ വെല്ലുവിളികളെ അമിതമായിരിക്കാൻ ആയുസാന്റിക്ക് കഴിയുന്നു. ചുവടെ പറയുന്ന പ്രമുഖ സ്ഥാപനങ്ങളുമായുള്ള കൂട്ടായ പ്രവർത്തനമാണ് ഇത് സാധ്യമാക്കുന്നത്.

- കത്ര ഫൈറ്റോകെം (ഇന്ത്യ) പ്രൈവറ്റ് ലിമിറ്റഡിന് വിശിഷ്ടമായ പ്രകൃതിദത്ത ചേരുവകളുടെ കൃഷി, വർഗ്ഗീകരണം, ശുദ്ധീകരണം എന്നിവയിൽ കാര്യമായ വൈദഗ്ധ്യമുണ്ട്. അതുവഴി ആഗോള തലത്തിൽ സീകാര്യമായ ഗുണനിലവാരമുള്ള ഉത്പന്നങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുന്നതിനുള്ള ഫലപ്രദവും കാര്യക്ഷമവുമായ പ്രക്രിയകൾ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു. കത്ര ഫൈറ്റോകെം വിവിധ ആഗോള നിയന്ത്രണാധികാര വ്യവസ്ഥകൾക്ക് അനുസൃതമായി കൃഷി ചെയ്യുന്നത് മുതൽ അതിന്റെ രൂപാന്തരം വരെയുള്ള വിവിധ ശൃംഖലകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു.
- ഒരു പ്രമുഖ മരുന്ന് കണ്ടുപിടിച്ച ശാസ്ത്രജ്ഞന്റെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള റിനവൽ ഡിസ്കവറിസ് ബ്ലി, ഇ്ക്ക മരുന്ന് കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിൽ ശ്രദ്ധേയമായ വൈദഗ്ധ്യം നേടിയതും, സുരക്ഷിതത്വത്തിനും ഫലപ്രാപ്തിക്കുമായുള്ള ജൈവ മാതൃകകളിലുള്ള ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ മൂല്യനിർണ്ണയവും നടത്തുന്നു. സാഹിത്യകരമായ മൂല്യനിർണ്ണയ രീതികൾ ഹാർമസ്യൂട്ടിക്കൽ കമ്പനികൾ ലോകവ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു, അതിനാൽ വിശ്വാസ്യതയുള്ള സുരക്ഷിതവുമായ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ നൽകാനുള്ള ആയുസാന്റിയുടെ പ്രതിബദ്ധതയ്ക്ക് തിളക്കം നൽകുന്ന ഒരു തെളിവായി ഇത് മാറുന്നു. റിനവൽ ഡിസ്കവറിസ് ബ്ലി, ഇ്ക്ക യ്ക്ക് കാലിഫോർണിയയിൽ ബയോ-മെക്കാനിസവും ഈ പ്രകൃതിദത്ത ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്നും മനസ്സിലാക്കാൻ ബുദ്ധിമാതാരായവരാണ് അത്യാധുനിക സൗകര്യങ്ങൾ സജ്ജമാക്കിയിട്ടുള്ളത്.

ഗ്ലൂക്കോഹെൽത്ത്

മസ്തിഷ്കകാലാതം, വൃക്കരോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയ പേലുള്ള ഗുരുതരവും ജീവൻ ഭീഷണി ഉയർത്തുന്നതുമായ എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്ന സർവസാധാരണവും അപകടകരമായ ഒരു രോഗമാണ് പ്രമേഹം. 'ലോകത്തിന്റെ പ്രമേഹ തലസ്ഥാനമായി ഇന്ത്യ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണെന്ന്' വിവിധ സംഘടനകളുടെ ആരോഗ്യ സർവകലാ സൂചികകൾ 'എന്ലിഫ്റ്റ് ഫെലിസിറ്റി' കൂർകൂറ ലോഗി, സിനമോം സെൽലാൻഡ്, മെട്രഗ്ലിഡ്, ടിനോസ്പോറ കോർഡിഫോലിയം; കേസരിയ ടോമൻടോസ, കരമലിയ സൈനൈസിസ് എന്നിവയുടെ വിശിഷ്ടമായ സങ്കലനത്തിലൂടെയും ഉൽപ്പാദനത്തിലൂടെയും പരിഹാരമാർഗ്ഗമാണ് ഗ്ലൂക്കോഹെൽത്ത്. ഗ്ലൂക്കോഹെൽത്തിന്റെ ചേരുവകൾ

വിശപ്പ് നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും, രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നതിനും ഇൻസുലിൻ പ്രതിരോധത്തിനും, ഇൻസുലിൻ ഉത്പാദനം മികച്ചതാക്കുവാനും വളരെ പ്രശസ്തമാണ്. ചേരുവകൾ വിപുലമായ ഗവേഷണങ്ങൾക്ക് വിധേയമാകുകയും ഗ്ലൂക്കോഹെൽത്ത് ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള ശേഷിയുണ്ടെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. കൂടാതെ ഹൈപർഗ്ലൈസീമിയ രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് ശരീരത്തെ പരിരക്ഷിക്കുവാനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു. ആരോഗ്യദായകമായ ഭക്ഷണക്രമത്തിനൊപ്പം ചേർന്നുകൊണ്ട്, സാധാരണ ഗ്ലൂക്കോഹെൽത്ത് ആരോഗ്യപരിപാലിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രകൃതിദത്തമാർഗ്ഗമാണ് ഗ്ലൂക്കോഹെൽത്ത്.

സജീവ ഘടകങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ

- സാധാരണ ഗ്ലൂക്കോഹെൽത്ത് ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിന് ശരീരത്തെ സഹായിക്കുന്നു
- രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു
- ഇൻസുലിൻ ഉത്പാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു
- ഗ്ലൂക്കോഹെൽത്ത് ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്നു
- ഓക്സിഡേറ്റീവ് സ്റ്റ്രെസ് കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു
- വിശപ്പ് നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു

ഡോസേജ്: ദിവസേന മൂന്ന് നേരം രണ്ടു ക്യാപ്സൂൾ വീതം കഴിക്കുക.
ലക്ഷണങ്ങൾ: മധുമേയ്ക്ക് (പ്രമേഹം) ഉപയോഗിക്കുന്നു
ആയുർവേദ ചൗഷധം
ഉപദേശം: ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യ ഉപദേശകന്റെ ഉപദേശം തേടുക. കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ നിർത്തരുത്. ഗർഭകാലത്തോ അല്ലെങ്കിൽ അതിനുശേഷമോ ഈ ഉത്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുമ്പായി ഒരു ആരോഗ്യവിദഗ്ദ്ധന്റെ ഉപദേശം തേടുക.



പ്രോകാർഡ്

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നതിന് ആരോഗ്യകരമായ ഹൃദയം അനിവാര്യമാണ്. പുകവലി, അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമം, വ്യായാമമില്ലായ്മ, പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം, അമിതമദ്യപാനം തുടങ്ങിയ അപകടസാധ്യതകൾ ഹൃദ്രോഗം ഉണ്ടാകാനുള്ള പ്രധാന ഘടകങ്ങളാണ്.

മികച്ച ഹൃദയാരോഗ്യം നൽകുന്നതിനായി പ്രശസ്തമായ കാർഡിയോക്ടോണിക്, കാർഡിയോക് പ്രൊട്ടക്റ്റീവ് ചേരുവകളുടെ ടെർമിനാലിയ അർജ്യന, ബൽസമോഡൻഡ്രോ മുകുന്ദൻ, വിതാനിയ സോമ്നിഹെന്റ, ആലിയം സാറ്റീവം, സക്കാറം ഫിസിനറം എന്നിവയുടെ വിശിഷ്ടവും ശക്തവുമായ മിശ്രണമാണ് പ്രൊകാർഡ്. ലിപിഡ് മാനേജ് മെന്റ്, സെറം കൊളസ്ട്രോൾ, LDL, ട്രൈഗ്ലിസറൈഡ്, HDL കൊളസ്ട്രോൾ തുടങ്ങിയവയുടെ ഉയർച്ചയുള്ള ലിപിഡ് ലെവലുകളുടെ നേർമരലേസേഷൻ എന്നിവയുടെ പ്രയോജനത്തിനായി ഈ ചേരുവകൾ എല്ലാം തന്നെ വിപുലമായ ഗവേഷണങ്ങൾക്ക് വിധേയമാക്കിയിരിക്കുന്നു. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമത്തിനൊപ്പം ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ, കൊളസ്ട്രോൾ അളവ് ശരിയായി നിലനിർത്താനും സാദാവികമായ ഹൃദയാരോഗ്യം നിലനിർത്താനും സഹായിക്കും.

സജീവ ഘടകങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ

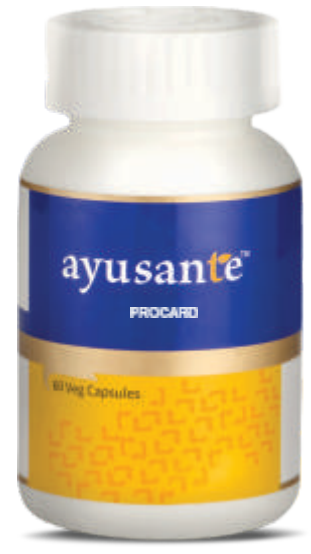
- ലിപിഡ് പ്രൊഫൈൽ നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു
- HDL ലെവൽ മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും LDL സാധാരണ നിലയിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ട്രൈഗ്ലിസറൈഡ് ലെവൽ സാധാരണനിലയിലാക്കുന്നു
- ഓക്സിലേറ്റീവ് സ്ക്രീൻ ക്യാൻസർ സഹായിക്കുന്നു.
- കാർഡിയോ-വാസ്കുലർ ആരോഗ്യം സാദാവികമായി നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു

ഡോസേജ്: ദിവസേന രണ്ടുനേരം ഒന്ന് രണ്ട് ക്യാപ്സുൾ അല്ലെങ്കിൽ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം.

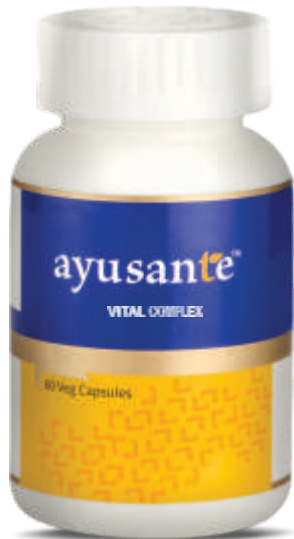
ലക്ഷണങ്ങൾ: ഹൈഡ്രോപ്പിക് വേണ്ടി ഉപയോഗിക്കുന്നു (ഹൃദയസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഉപകാരപ്രദം)

ആയുർവേദ ഔഷധം

ഉപദേശം: ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യ ഉപദേശകന്റെ ഉപദേശം തേടുക. കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ നിർത്തരുത്. ഗർഭകാലത്തോ അല്ലെങ്കിൽ അതിനുശേഷമോ ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുമ്പായി ഒരു ആരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധന്റെ ഉപദേശം തേടുക.



വൈറ്റൽ കോംപ്ലക്സ്



വായു, ജല മലിനീകരണം, വ്യായാമമില്ലായ്മ, സിന്ററ്റിക് ഹോർമോണുകൾ, പ്രിസർവ്വേറ്റീവുകൾ എന്നിവയടങ്ങിയ അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ഉപഭോഗം, പുകവലി, അമിത മദ്യപാനം, സമ്മർദ്ദം, ഓക്സിലേറ്റീവ് സ്ക്രീൻ, പ്രമേഹം, കാൻസർ, വായു, ഹൃദയ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, നാഡീ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയ പോലുള്ള അപകടകാരികളായ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്ന സമ്പന്ന റാഡിക്കലുകളുടെ രൂപവൽക്കരണത്തിന് ഇവ കാരണമാകുന്നു.

എന്ലിംഗ് ടെർമിനാലിയൻ, വിറ്റിൻ വിനീഹെന്റ, കമലേയി സൈനൈസിസ്, ഡോക്കസ് കരോട്ട, യേശോദന്ദൻ (ദസ് പുട്ടി), ടാലാസ്സ് ഇറാക്ട് തുടങ്ങിയ പോലുള്ള കരുത്തുറ്റ പ്രകൃതിദത്ത ആന്റിഓക്സിലന്റുകളുടെ സമ്മിശ്രണമാണ് വൈറ്റൽ കോംപ്ലക്സ്. ഇത് രോഗം മുൻകരുതലിനായി നിന്നും ഒരു സംരക്ഷണ കവചമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. മാത്രമല്ല ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് വേണ്ടിയുള്ള കരുത്തും ഊർജ്ജസലതയും ഓജസ്സും ഇത് നൽകുന്നു. ആന്റി-ഓക്സിലന്റുകൾ സന്നദ്ധമായ ഫൈറ്റോ ആക്റ്റീവുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഈ സമ്മിശ്രണം, ഓക്സിലേറ്റീവ് സ്ക്രീനിംഗിനെതിരെ പോരാടുവാനും ക്ഷീണം അകറ്റുന്നതിനും ശരീരകലകൾക്ക് പരിപോഷണം നൽകുന്നതിനും സഹായിക്കും. വിഷാൽ ഫംഗ്ഷൻ മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനും ഓക്സിലേറ്റീവ് സ്ക്രീൻ സമയത്ത് കോശങ്ങളുടെ ഘടനാപരവും പ്രവർത്തനപരവുമായ സമഗ്രത സംരക്ഷിക്കാനും സഹായിക്കുന്ന പ്രയോജനകരമായ ചേരുവകൾ ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. വൈറ്റൽ കോംപ്ലക്സ് ഗുരുതരമായ രോഗങ്ങൾക്കെതിരായ ഒരു കവചമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു, ഒപ്പം ശക്തി, ഊർജ്ജം, ജീവശക്തി എന്നിവ സാദാവികമായി പ്രദാനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു.

സജീവ ഘടകങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ

- ഓക്സിലേറ്റീവ് സ്ക്രീൻ കാരണമുള്ള ക്ലോപ്പാടുകളിൽ നിന്നും സംരക്ഷണം നൽകുന്നു
- ശരീരകലകൾക്ക് പരിപോഷണം നൽകുവാൻ സഹായിക്കുന്നു
- കോശങ്ങളുടെ റീജനറേഷൻ പ്രക്രിയ ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു.
- ക്ഷീണം അകറ്റുന്നു
- മാക്കുലർ പിഗ്മെന്റേഷൻ, കാഴ്ച എന്നിവ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്നു
- പ്രായാധിക്യം തടയുന്നു

ഡോസേജ്: ദിവസേന രണ്ടുതവണ ഒരു ക്യാപ്സുൾ അല്ലെങ്കിൽ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം.

ലക്ഷണങ്ങൾ: രസായൻയൻ, പോഷ്ട്ടിക് (ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാനുള്ള ആരോഗ്യ ടോണിക്)

ആയുർവേദ ഔഷധം

ഉപദേശം: ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യ ഉപദേശകന്റെ ഉപദേശം തേടുക. കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ നിർത്തരുത്. ഗർഭകാലത്തോ അല്ലെങ്കിൽ അതിനുശേഷമോ ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുമ്പായി ഒരു ആരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധന്റെ ഉപദേശം തേടുക.

ടോക്സ്ക്ലീൻ

ആന്തരിക ശരീരം വൃത്തിയാക്കുന്നു, ഡിറ്റോക്സിഫിക്കേഷൻ എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. മികച്ച ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിന് ഒഴിവാക്കാനാവാത്തതാണ് ഇത്. വായു, ജല, ഭക്ഷണ മലിനീകരണം, ഭക്ഷണവും, ഉയർന്ന അളവിൽ കൊഴുപ്പ് ഉപയോഗിക്കുക, പോഷകാഹാരക്കുറവ്, വ്യായാമമില്ലായ്മ, അമിതഭാരം, പുകവലി പോലുള്ള അനിയന്ത്രിതമായ ജീവിതശൈലി എന്നിവ കാരണം നമ്മുടെ ശരീരം കാലാകാലങ്ങളിൽ വിഷപദാർത്ഥങ്ങൾ അടിഞ്ഞുകൂടുന്നു. ഇത് നമ്മുടെ ആരോഗ്യം മോഷ്ടാക്കുകയും വിഷവിമുക്തമാക്കുന്നതിനുള്ള ശരീരത്തിന്റെ സാദാവിക ശേഷി നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

ദഹനപ്രക്രിയയുടെ നിയന്ത്രണം, മലബന്ധത്തിന് ആശ്വാസം നൽകുക, വിഷവസ്തുക്കളെ ശരീരത്തിൽ നിന്നും പുറംതള്ളുന്നു, കൂടാതെ വൃത്തിയാക്കുന്നു, രക്തം ശുദ്ധീകരിക്കുക എന്നിവയ്ക്ക് പ്രസിദ്ധമായ എന്ലിംഗ് ടെർമിനാലിയൻ, ടെർമിനാലിയൻ ടെർമിനാലിയൻ, ടെർമിനാലിയൻ ചെമ്പുല, കുർകുമ ലോംഗ, അസഡിറക്ട് ഇൻഡിക്ക, സേർട്ടിയോ ചിരാത, കാസിയ അഗ്നിഹോളിയ, പിപർ നൈഗ്രം തുടങ്ങിയ പ്രകൃതിദത്ത ചേരുവകളുടെ വിശിഷ്ടമായ സങ്കലനമാണ് ടോക്സ്ക്ലീൻ. അവയുടെ ആന്റിമൈക്രോബിയൽ, ആന്റി അലർജിക്, ലാക്സേറ്റീവ് ഗുണങ്ങൾക്കായി വിപുലമായ ഗവേഷണങ്ങൾക്ക് വിധേയമായി. കൂടാതെ ശുദ്ധീകരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. അങ്ങനെ ശരീരത്തിൽ നിന്നും വിഷവസ്തുക്കളെ നീക്കം ചെയ്യുന്നു. വിഷവിമുക്തമാക്കൽ പ്രക്രിയയിൽ കൾ ഒരു പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. രൂപലഭനയിൽ കാണപ്പെടുന്ന ഫൈറ്റോ ആക്ടീവുകൾ അവയുടെ ഹൈപ്പോപ്രോട്ടക്റ്റീവ് പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് നന്ദായി ഗവേഷണം ചെയ്യപ്പെട്ടവയാണ്. ടോക്സ്ക്ലീൻ വിഷവിമുക്തമാക്കൽ പ്രക്രിയയെ സഹായിക്കുകയും സമഗ്രമായ ആരോഗ്യം പ്രകൃതിദത്തമായി പ്രദാനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു.

സജീവ ഘടകങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ

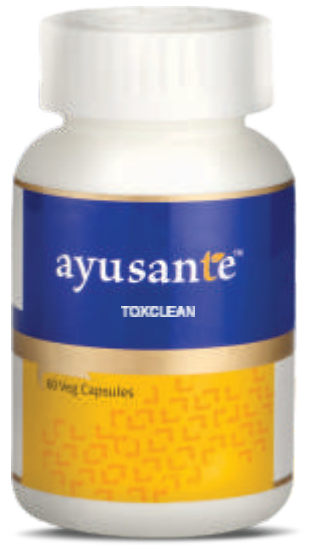
- കൂടലിന്റെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു
- ദഹനപ്രക്രിയയും മെറ്റബോളിസവും നിയന്ത്രിക്കുന്നു
- ചർമ്മത്തിന് ആരോഗ്യം നൽകി മുഖക്കുരു, അക്കൂട്ട്, ക്രോണിക് ചർമ്മരോഗങ്ങളെ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു
- രക്തം ശുദ്ധീകരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു
- ചെറിയ തോതിലുള്ള മലബന്ധത്തിന് ആശ്വാസം നൽകുന്നു.

ഡോസേജ്: ഒരു ക്യാപ്സുൾ ദിവസേന മൂന്ന് നേരം അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ച പ്രകാരം.

ലക്ഷണങ്ങൾ: രക്തശോധക (രക്തം ശുദ്ധീകരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു)

ആയുർവേദ ഔഷധം

ഉപദേശം: ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യ ഉപദേശകന്റെ ഉപദേശം തേടുക. കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ നിർത്തരുത്. ഗർഭകാലത്തോ അല്ലെങ്കിൽ അതിനുശേഷമോ ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുമ്പായി ഒരു ആരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധന്റെ ഉപദേശം തേടുക.



കിഡ്നി ഹെൽത്ത്

രണ്ട് പയർമണിയുടെ ആകൃതിയിലുള്ള അവയവങ്ങളാണ് വൃക്കകൾ, ഓരോന്നിനും ഒരു കൈമുഷ്ടിയുടെ വലിപ്പമുണ്ട്. ഇവ ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ സഹായിക്കുന്ന രക്തത്തിന്റെ ഘടന നിലനിർത്തുന്നതിനാൽ അവ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു. രക്തത്തിലുള്ള മാലിന്യങ്ങളും അധികമുള്ള ദ്രാവകങ്ങളും നമ്മുടെ വൃക്കകൾ അരിച്ചെടുക്കുകയും പിന്നീട് മൂത്രത്തിലൂടെ പുറന്തള്ളുകയും ചെയ്യുന്നു. വൃക്കയിലെ കല്ലുകൾ, മൂത്രാശയ അണുബാധകൾ തുടങ്ങിയവയാണ് ഇന്ത്യയിൽ സാധാരണയായി കാണപ്പെടുന്ന വൃക്കസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ. നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിന് മറ്റുള്ള രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും വൃക്കകളെ പരിരക്ഷിച്ചു നിർത്തേണ്ടത് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്.

എന്ലിംഗ് ടെർമിനാലിയൻ, ക്രോറ്റീവ നൂർവാല ട്രിബുലസ് ടെറസ്റ്റ്രിസ്, സാക്സിഫ്രാല ലിഗുലാറ്റ വാൾ, ട്രൈനാസ്പോറ കോർഡിഫോലിയ, ഫൈലോതസ് നിരൂരി, സെന്റ് പർവതി എന്നിവയുടെ മിശ്രണം വൃക്കകളിലെ കല്ലുകൾക്ക് വേണ്ടിയുള്ളതാണ്. അടിക്കടിയുള്ള മൂത്രവിസർജ്ജനം, മൂത്രനാളിയിലെ അണുബാധ എന്നിവയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾക്ക് ആശ്വാസം നൽകുവാൻ ഈ ചേരുവകൾ സഹായിക്കുന്നു. കല്ലുകൾ രൂപപ്പെടുന്നതിന് കാരണമാകുന്ന എൻസൈമുകൾ സമതുലിതമാക്കുവാനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു.

സജീവ ഘടകങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ

- കല്ലു രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിന് കാരണമാകുന്ന എൻസൈമുകളെ നിർജ്ജീവമാക്കുകയും ഒപ്പം കല്ലുകൾ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ഒരു ഡയറ്ററ്റിക് ആയും പ്രവർത്തിക്കുന്നു, ജലം നില നിർത്താനുള്ള പ്രവണത കാണിക്കുന്ന ശരീരത്തിന് ഇത് വളരെ അനുയോജ്യമാണ്.
- വൃക്കകളുടെ ഭേദമാക്കൽ പ്രക്രിയയും രോഗപ്രതിരോധശേഷിയും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- കല്ലുകൾ അടിഞ്ഞുകൂടുന്നത് കുറയ്ക്കുകയും അവയുടെ ഘടനയിലും രൂപത്തിലും മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഡോസേജ്: ഒരു ക്യാപ്സുൾ ദിവസേന മൂന്ന് നേരം അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ച പ്രകാരം.

ലക്ഷണങ്ങൾ: മൂത്രാശയ രോഗങ്ങൾക്കും വൃക്കസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾക്കും ഉപയോഗിക്കുന്നു

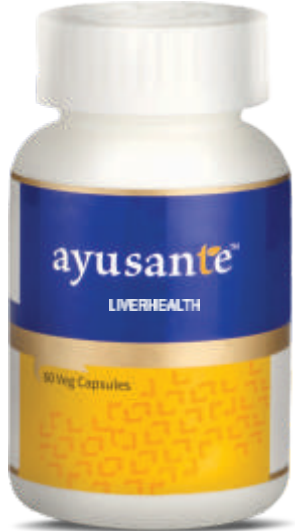
ആയുർവേദ ഔഷധം

ഉപദേശം: ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യ ഉപദേശകന്റെ ഉപദേശം തേടുക. കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ നിർത്തരുത്. ഗർഭകാലത്തോ അല്ലെങ്കിൽ അതിനുശേഷമോ ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുമ്പായി ഒരു ആരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധന്റെ ഉപദേശം തേടുക.

ലിവർ ഹെൽത്ത്

ശരീരത്തിലെ ഏറ്റവും വലുതും ഏറ്റവും ഭാരം കൂടിയതുമായ ഒരു അവയവമാണ് കരൾ ഉദരത്തിന്റെ മുകളിൽ വലതുഭാഗത്തായി ഇത് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. കരൾ ശരീരത്തിന്റെ സാധാരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കാവശ്യമായ നിരവധി രാസവസ്തുക്കളെ ഉൽപാദിപ്പിക്കുകയും അതിനെ വിഘടിപ്പിക്കുകയും പദാർഥങ്ങളെ വിഷവിമുക്തമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മാതൃകൃമി ഇതൊരു സംഭരണകേന്ദ്രമായും പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ദഹനത്തിനും അതുപോലെ കൊഴുപ്പും കൊഴുപ്പിൽ ലയിക്കുന്ന വിറ്റാമിനുകളായ എ, ഡി, ഇ, കെ എന്നിവയുടെയും ആഗിരണത്തെയും സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പിത്തരസം അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ബൈൽ ഉൽപാദിപ്പിക്കുകയും സ്രവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് (കരൾ വീക്കം), സിറോസിസ്, ഫാറ്റിലിവർ, കരളിലെ കാൻസർ തുടങ്ങിയവയാണ് കരളിനെ ബാധിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന രോഗങ്ങൾ. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിന് ഈ രോഗങ്ങളെ തടയാൻ കഴിയണം.

സൈരിത ചിരത, പിക്കോറീനിസ കുറോറ, പിപെർ ലോംഗം, വിറ്റിസ് വിനിഫെറ (സാധാരണ മുന്തിരി) സിലബം മാരിയാനം (മുൾച്ചെടി) എന്നിവയുടെ മിശ്രണം ഈ ചെറുവകൾ ആന്റി-ഇൻഫ്ലമേറ്ററി ഗുണങ്ങൾ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. കരളിന്റെ പുനരുജ്ജീവനത്തിനും ഇത് കാര്യക്ഷമമാണ്. ലിവർഹെൽത്ത് ഒരു ഹെപ്പറ്റോപ്രോട്ടക്റ്റീവ് ആയി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. മികച്ച ആരോഗ്യഗുണങ്ങൾ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിനായി വ്യാപകമായി നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്ന ഒരു ചെറുവയാണ് ഇത്.



സജീവ ഘടകങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ

- കേടുപറ്റിയ കരൾ കോശങ്ങളുടെ പുനരുജ്ജീവനത്തിന് സഹായിക്കുന്നു.
- ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസിൽ ആന്റി-ഇൻഫ്ലമേറ്ററി ഗുണങ്ങൾ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു.
- ഫൈബ്രോസിസ് പരിമിതപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് പുനരുജ്ജീവനത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു.
- ക്രോണിക് കരൾ രോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സയിൽ സഹായിക്കുന്നു.
- എൻസൈമുകളുടെ ഗാഢത മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. ഇത് കരളിന്റെ പുനരുജ്ജീവനത്തെ സഹായിക്കുന്നു.

ഡോസേജ്: ഒരു ക്യാപ്സുൾ ദിവസേന മുന്ന് നേരം അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ച പ്രകാരം.

ലക്ഷണങ്ങൾ: ഹെപ്പറ്റോപ്രോട്ടക്റ്റീവ് ആയി ഉപയോഗിക്കുന്നു (കരളിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന്)

**ഗർഭാവസ്ഥയിലും പെറ്റ്റ്റിക് അൾസർ ഉണ്ടെങ്കിലും ഇത് ഉപയോഗിക്കരുത്.*

ആയുർവേദ ഔഷധം.

ഉപദേശം: ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യ ഉപദേശകന്റെ ഉപദേശം തേടുക. കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ നിർത്തരുത്. ഗർഭകാലത്തോ അല്ലെങ്കിൽ അതിനുശേഷമാകട്ടെ ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുമ്പായി ഒരു ആരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധന്റെ ഉപദേശം തേടുക.



റെസ്പോകെയർ

നമ്മെ ശ്വാസിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന അവയവങ്ങളും കലകളും കൊണ്ടാണ് ശ്വാസന സംവിധാനം നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ ജീവൻ നിലനിർത്തുന്നതിനാവശ്യമായ ഓക്സിജൻ ശരീരത്തിൽ വിതരണം ചെയ്യുന്നതിനായി ശ്വാസകോശങ്ങൾ വികസിക്കുകയും സങ്കോചിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്യൂകിലി, അബ്ബാലി, വായു മലിനീകരണം, പാമ്പര്യഘടകങ്ങൾ തുടങ്ങിയ നിരവധി കാരണങ്ങൾ ആസ്പത്മ, ബ്രോങ്കൈറ്റിസ്, ക്ഷയം തുടങ്ങിയ പോലുള്ള ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. കോശങ്ങളുടെ ആരോഗ്യകരമായ പ്രവർത്തനം നിലനിർത്തുന്നതിന് ആവശ്യമായ ഓക്സിജൻ വിതരണം ചെയ്യുന്നത് ശ്വാസന സംവിധാനമാണ്.

'ദശമുൽ കാത്ത്, സൊലാനം സാന്തോകാർപം, ടിമോസ്പോറ, കോർഡിഫോലിയ, അയ - ടോട വസിക, ഒസിമം സാൻക്ടം, പിപെർ ലോംഗം, സിബിബർ ട്രൈസിനാലി, പിപെർ നൈഗ്രം എന്നിവയ്ക്ക് ആന്റി-ഇൻഫ്ലമേറ്ററി, ബ്രോങ്കോഡിലേറ്ററി ഗുണങ്ങൾ ഉണ്ട്.

സജീവ ഘടകങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ

- മുക്കട്ട അടഞ്ഞുകൂടുന്നത് കുറയ്ക്കുവാനും താസാരസ്രങ്ങളിലൂടെയുള്ള സ്രവം കുറയ്ക്കുവാനും സഹായിക്കുന്നു.
- രോഗപ്രതിരോധശേഷി മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചുമ ജലദോഷം എന്നിവ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- തൊണ്ട, നെഞ്ച് എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ ദോഷമാക്കുവാൻ സഹായകരമായ തുളസി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.
- മുക്കട്ട അടഞ്ഞുകൂടുക, ജലദോഷം എന്നിവയ്ക്ക് വളരെ ഫലപ്രദമായ പിപ്പലി ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.
- സാധാരണ ജലദോഷം, ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ മറ്റ് അവസ്ഥകൾ എന്നിവയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ കുറയ്ക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന ഇഞ്ചി ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഡോസേജ്: ഒരു ക്യാപ്സുൾ ദിവസേന മുന്ന് നേരം അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ച പ്രകാരം.

ലക്ഷണങ്ങൾ: ജലദോഷം, ചുമ, മറ്റ് ശ്വാസകോശ പ്രശ്നങ്ങൾ

ആയുർവേദ ഔഷധം.

ഉപദേശം: ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യ ഉപദേശകന്റെ ഉപദേശം തേടുക. കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ നിർത്തരുത്. ഗർഭകാലത്തോ അല്ലെങ്കിൽ അതിനുശേഷമാകട്ടെ ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുമ്പായി ഒരു ആരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധന്റെ ഉപദേശം തേടുക.

കുറിപ്പുകൾ

ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങളിലുള്ള ഏതെങ്കിലും ചെറുവകൾ നിങ്ങൾക്ക് അലർജി ഉണ്ടാക്കുന്നതാണെങ്കിൽ, ഉടനെ ഉൽപ്പന്നത്തിന്റെ ഉപഭോഗം അവസാനിപ്പിക്കുകയും ഒരു ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശം തേടുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

Note: In case of any difference in interpretation, English version shall be final.