

உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்கான ஆலோசனை

- உடல் சம்ரிலையையினை சிறந்த மட்டத்தில் பேணுவதல், இரத்த நாளங்களில் கொழுப்பு படிவதற்கான தடுத்தல், கொலஸ்ரோல் மட்டத்தினை குறைந்த வைத்திருத்தல், நிர்விழ நோய், இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்களில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்காக அடிமீடியால் தன்னால் கடைப்பிக்கக் கேள்வியை விட்யங்கள் பல உள்ளன.
- தான் அழுறும் தொழிலுக்கு ஏற்றவாறு உணவு கட்டுப்பாட்டினை மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.
- அதிக போசனையினால் உணவுகள் மற்றும் கொழுப்பு அதிகம் உள்ள உணவுகளினை உட்கொள்வதற்கை எல்லைப்படுத்தல் வேண்டும்.
- உடல் உணவுப்படுத்தி நீரினை இலோசனை உணவினை உட்கொள்ளுதல் வாய்த்திற்கு நீரின் நீராக்காத்தினை மக்கிரம் உட்கொள்ளுதல்.
- பிரதான உணவு வேண்டியினை தவிர்த்தல்.
- பகல் நேரத்தில் நிர்விழ அதிகானில் பறக்குதல். அதன் மூலம் பரி கட்டுப்படுத்தப்படல் மற்றும் இராமை மற்றும் சிறந்துக் கிறத்த மட்டத்தில் செய்திப்படுதல்.
- மலச்சிக்கலினை தடுத்துக் கொள்ளுதல்
- திணங்கேறும் அல்லது வாரத்திற்கு மற்று நாட்கள் மட்டில் சுறுசுறுப்பாக அரை மணித்தியாலையிட்டிருப்பது அதிகமான காலம் சுறுசுறுப்பாக நடத்தல்.
- மனத்தொலை இன்றி இருத்தல்.
- இவ்வாரான சிறந்த நல்லப் பழக்கமுக்கங்களினை உங்களுக்குள் ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.



ஆயுஸ்ட்ரோல் (பெத்துவானி)

இரத்த நாளங்களில் கொழுப்பு படிதல் மற்றும் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் மட்டத்தினை குறைப்பதற்காக ஆயர்வேதம் மற்றும் தேசிய வைத்திய விஞ்ஞானத்தில் விசேடமான மருந்து வகைகள் பல மருந்து கல்லையின் உள்ளடக்கம் பற்றி (அமுக்க விதி) பெற்றுக் கொண்ட அறிவினை உபயோகத்து சிறந்த கலவைகளுடன் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட ஆயுஸ்ட்ரோல் நீரினை மக்கவும் கலைஞருடைய பொருட்கள் குணமுடைய மருந்தாக மற்றும் விசேட உணவு கலவையுடியாகவும் ஆயிர வருட காலதொடருடைய ஆசிய மற்றும் ஜோராயிய நாடுகளின் மக்கள் விகவாசமாக உபயோகிக்கும் பொருளாகும்.

இந்த மருந்துக் கலவையில் அடங்கியுள்ள பொருட்களை நூட்டுமையை நூட்டும் நோய் நிவாரண மருந்தாகவும், நோய் தன்னையினை ஏற்படுத்துவதற்கான தடுக்கும் மருந்து கலவையுடியாகவும் உலகத்தில் அநேக நாடுகளினால் உபயோகிக்கும் மருந்து பொருளாகும்.

ஆயுஸ்ட்ரோல் குளிசை யினை உபயோகிப்பதனால் கிடைக்கப்பெறும் பிரயோசனம்,

- இரத்தத்தில் கொலஸ்ரோல் மற்றும் ட்ரைக்லிசரயிட் இனை சிறந்த மட்டத்தில் வைத்துக் கொள்வதற்கு உதவும்.
- இதயம் மற்றும் மூண்டியில் இரத்த நாளங்களில் கொழுப்பு (FATS) படிவதற்கை கட்டுப்படுத்தும்.
- உடலில் அதிக பறுமனை குறைத்து உடலினை இலோசக வைத்திருக்கும்.
- அதிக இரத்த அழுத்தத்தினை கட்டுப்படுத்தும்.
- உணவு விருப்பத்தினை அதிகரிக்கும்.
- உடல் வேதனை மற்றும் வயபு கோளாறு வேதனையினை சம்பாடுத்தும்.
- மலச்சிக்கலினை குறைக்கும்.

அடங்கும் பொருட்கள்

கொருக்காடு:

- ஜூதபொருக்கைச்ட் சிற்றிக் அமிலம் அடங்கிய விசேட உணவு மருந்தாகும்.
- அதிகமாக இருக்கம் கொழுப்பினை நீக்கி உடலின் பருமனை கட்டுப்படுத்தும்.
- உணவாக உடலிலின் உட்புகும் அதிக காபோவைதறேற்று கொழுப்பாக மாறி உடலில் படிவதற்கான தடுக்கும்.
- தீங்கு விளைவிக்கும் கொலஸ்ரோல் மட்டத்தினை கட்டுப்படுத்தும்.

வெள்ளைப்புண்டு:

- ஓன்ட மனமுடைய எண்ணெய் அடங்கியது.
- எதிர்ப்பு சக்தியினை அதிகரிக்கும்.
- தீங்கு விளைவிக்கும் கொலஸ்ரோல் மட்டத்தினை உயர்வுடைய செய்யும்.
- விவித்தினை இல்லாதொழிக்கும் குணமுடையது.
- வயிறு பொருமல், வயிற்று வளி, அல்ஜீனம் போன்ற சுந்தரப்பங்களுக்கு சிறந்தது.
- குடல் சம்பந்தமான புற்றுநோயினை தடுக்கும் குணமுடையது.
- உடல் வலி மற்றும் வேதனையினை கட்டுப்படுத்தும்.

கருவைப்பிலை:

- மருந்து மனமுடைய எண்ணெய் அடங்கியுள்ளதுடன் உணவின் சுவையுடியாக செய்யப்படும்.
- உணவு சமிபாட்டைவதற்கை இலகுப்படுத்தும். அல்ஜீன தன்மையினை சம்பாடுத்தும்.
- விவித்தினை நீக்கும்.
- இரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ரோல் (கொழுப்பு) இனை கட்டுப்படுத்தும்.
- ப்ளேவெனோபிட்ஸ் மற்றும் நார் சத்துவுடையது என்பதனால் LDL கொலஸ்ட்ரோல் இனை கட்டுப்படுத்தும்.
- விட்டமின் A மற்றும் D அடங்கியுள்ளது.

வெந்தயம்:

- உணவு சமிபாட்டைவதற்கை பலவின்தினை இல்லாதொழிக்கும்.
- கொலஸ்ரோல் மற்றும் டமிலிசரயிட் மட்டத்தினை குறைக்கும்.
- நிர்விழினை கட்டுப்படுத்தும்.
- வாய் சம்பந்தமான நோய்களினை குணப்படுத்தும் குணமுடையது.
- இடுப்பு சம்பந்தமான வாயு கோளாறு நோய்களினை கட்டுப்படுத்தும்.

கடுக்காடு:

- இரத்தத்தினை குறைக்கிக்கும் குணமுடையது.
- உணவில் விருப்பத்தினை அதிகரிக்கும்.
- உடல் அசோக்கரிய தன்மையினை சம்பாடுத்தும்.
- உணவின் போசனையினை உறிஞ்சிக் கொள்வதற்கு உதவியளிக்கும்.
- மலச்சிக்கலினை இல்லாதொழிக்கும்.

கருஞ்சிரகம்:

- ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலம், ஓன்ட மனமுடைய எண்ணெய், புதம் மற்றும் விட்டமின் அடங்கியுள்ளது.
- உணவு சமிபாட்டைவதற்கை முறையைப்படுத்தும்.

■ உடலின் மாற்ற செயற்பாட்டினை சம்பாடுத்தும்.

■ உடல் பருமனை ஒழுங்குமுறையாக குறைக்கும்.

■ இருத்த கொலஸ்ரோல் மட்டத்தினை கட்டுப்படுத்தும்.

■ இருத்த நோய் ஏற்படுவதற்கை கருத்திற்கு கொலஸ்ரோல் மட்டத்தில் கட்டுப்படுத்துவதற்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியினை அதிகரிக்கும்.

■ மூட்டு வலி மற்றும் இடுப்பு வலி போன்ற சுந்தரப்பங்களுக்கு சிறந்தது.

பாவனைக்கான ஆலோசனைகள்
இந்த மருந்தினை உபயோகப்படுத்துகிற முன்பதாக இரத்தத்தில் கொலஸ்ரோல் மட்டத்தினை கணக்கிடவும். வைத்திய ஆலோசனையின் பேரில் உபயோகித்தல் மிகவும் பொருத்தமானது.

140-200 mg/dL	தேக்கரண்டி ஒன்று (ப) விகிதம்	ஒரு நாளைக்கு ஒரு
200-239 mg/dL	தேக்கரண்டி ஒன்று (ப) விகிதம்	ஒரு நாளைக்கு தூவைகள்
240 mg/dL முதல்	தேக்கரண்டி ஒன்று (ப) விகிதம்	ஒரு நாளைக்கு மூன்று

உணவுடன் அல்லது உணவுக்குப் பின்னர் உபயோகிக்கவும்.