

நீரிழிவு நோய் வராமல் தடுக்க

பொதுவாகவே மனிதர்களுக்கு நல்ல உடல் உழைப்பு வேண்டும் என்றால் கசப்புக்குரிய தன்மைகளான காய்கறி, கீரை வகைகளை உணவில் அனுதினமும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மன உளைச்சல் உண்டாகும் செயல்களை பார்க்கவோ, செய்தலோ கூடாது. உடற்பயிற்சி நாள்தோறும் தவறுகை இல்லாமல் செய்து வருதல் வேண்டும். இவற்றை நாம் மேற்கொண்டு வந்தால் நீரிழிவு நோய் வராமல் தடுக்கலாம்.

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் பொதுவாகவே காபி, டீ போன்றவற்றை அறவே தவிர்ப்பது நல்லது. நல்ல சக்தியளிக்கும் உணவு வகைகளையும் அளவாகவேச் சாப்பிட்டு வரலாம். அளவுக்கதிகமாகவும் சாப்பிட்டு பழகக்கூடாது. கோதுமை, மற்றும் அரிசி வகைகள் போன்றவைகளை அளவாகவே சமைத்து உண்டு வரலாம். அதே போல காமபுணர்ச்சியில் ஈடுபடும் போது மாதம் இருமுறை என்ற வரைமுறை வைத்துக்கொள்ளுதல் மிக நல்லது.

நீரிழிவு நோய் அகல

முள்ளங்கி கிழங்கு	-	2 (நசுக்கியது)
முற்றிய வேப்பிலை	-	25 கிராம்
மாவிலை	-	25 கிராம்
அருகம்புல்	-	25 கிராம்
அத்தி இலை	-	25 கிராம்
நாவல் மர இலை	-	25 கிராம்

இவை அனைத்தும் தேவைக்கு எடுத்துக்கொண்டு இடித்து கசாயம் செய்து சாப்பிட்டு வர. அதாவது 20 முதல் 30 நாட்கள் கசாயம் குடித்து வர இந்த நோய் என்பது கிட்ட வரவே வராது.

குறிப்பாக இந்த நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் இரவு நேர உணவானது அரை வயிறு தான் சாப்பிட்டு பழக வேண்டும். அதே போல பகல் நேரங்களில் பப்பாளிப்பழம் சாப்பிட்டு வரலாம்

இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம் !
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்!!

SIDDHAS HEALTHY LIFE ADVISORY CENTRE