గ్వాషా.. బ్యూటీ తమాషా!

అందంగా కనిపించాలంటే చర్మ ఆరోగ్యంతోపాటు, ముఖాకృతీ ముఖ్యమే. అయితే వయసు పెరిగేకొద్దీ రకరకాల కారణాల వల్ల అది మార్పులకు లోనవుతుంటుంది. గీతలు, ముడతలు పడుతుంటాయి. వాటి నుంచి ఉపశమనం పొందడంతోపాటు, చక్కని ముఖాకృతి కోసం అంటూ ఇటీవల బ్యూటీ బజార్లో ఓ కొత్త సౌందర్య సాధనం హల్‌చల్ చేస్తున్నది. అదే 'గ్వాషా స్టోన్'. హృదయాకారంలో ఉండే ఉపరత్నాల జాతికి చెందిన రాయి ఇది. జేడ్, క్వార్ట్జ్, అమెథిస్ట్ లాంటి రాళ్లు వీటిలో ఉంటాయి. ఈ తరహా రాళ్లకు కొన్ని రుగ్మతల నుంచి స్వస్థపరిచే గుణం ఉంటుందని నమ్ముతారు. చైనా సంప్రదాయ వైద్య విధానంలో ఈ రాయి భాగంగా ఉండేది. బిగుసుకుపోయిన కండరాలను రిలాక్స్ చేసేందుకు, నొప్పుల్ని తగ్గించేందుకు దీన్ని వాడేవారు. ఆ కాలం నుంచే ఇది సౌందర్య సాధనంగానూ ఉంది. హృదయాకారంలో ఉండే ఈ రాయిని ముఖం, మెడ ప్రాంతాలను మసాజ్ చేసేందుకు వాడుతున్నారు. ముక్కు, చెంపలు, దవడ, నుదురులాంటి చోట్ల ప్రత్యేక పద్ధతుల్లో దీనితో మర్దనా చేస్తారు. వివిధ కోణాల్లో ఉపయోగించేలా దీని ఆకృతి ఉంటుంది. ఇలా మర్దనా చేయడం వల్ల రక్త ప్రసరణ బాగా జరిగి చర్మం అందంగా, ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది. ముడతలు తగ్గి చర్మం కాంతిమంతంగా, బిగుతుగా తయారవుతుందట. కళ్లకింద వలయాలు, ఉబ్బినట్టు కనిపించడం లాంటి వాటి మీదా ప్రభావం చూపుతుంది. మొత్తంగా సరికొత్త యాంటీ ఏజెనింగ్ టూల్‌గా గ్వాషా మారిందన్న మాట. దీన్ని ఎలా వాడాలన్న దానిమీదా యూట్యూబ్‌లో వీడియోలు చాలానే ఉన్నాయి. వాటినే ఇప్పుడు అమ్మాయిలు తెగ వెతికేస్తున్నారట.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

బుధవారం | 12 ఫిబ్రవరి 2025

హైదరాబాద్ | www.ntnews.com

10

ప్రకృతి అమ్మలాంటిది. బిడ్డ బాగు కోసం అన్నీ ఇచ్చింది. కానీ, అమ్మను కాదని, అడ్డమైనవి తిని అడ్డంపడితే.. మళ్లీ ప్రకృతి చెప్పినట్టు వింటే అన్నీ సర్దుకుంటాయి. ఈ ప్రకృతి ధర్మాన్ని ఆచరిస్తే ఆహారమే ఔషధం. 'లంఖణం పరమౌషధం' అనే సత్యాన్ని చాటుతూ ఓ హెల్త్ స్టార్టప్ మొదలుపెట్టింది సింధూర బొర్రా. మన వంటిల్లే మందుల షాపు. ఆ వంటింటి నుంచే ఇంటింటికీ ఆరోగ్య పానీయాలను సరఫరా చేసి అవార్డులెన్నో గెలిచింది. ఇంజినీరింగ్ చదివిన ఈ అమ్మాయి 'క్లెన్జ్ హై' బ్రాండ్ నెలకొల్పడం వెనుక ఉన్న విశేషాలు ఆమె మాటల్లోనే..

డిటాక్స్ స్పెషల్ బాస్

బీటెక్ తర్వాత ఎం.ఎస్. (నెట్‌వర్క్ ఇంజినీరింగ్) చదవడానికి అమెరికా వెళ్లాను. అక్కడ కొంతకాలం ఓ స్టార్టప్ కంపెనీలో ఉద్యోగంలో చేరాను. అమెరికాలో ఉన్నరోజుల్లో.. ఓ డాక్టర్ శరీరంలోని టాక్సిన్స్ (వ్యర్థాలను) బయటికి పంపించేందుకు ఉపవాసం చేస్తూ కొన్ని రకాల ప్రత్యేకమైన జ్యూస్‌లు తాగుతుండేది. వాటిని ఆవిడే తయారు చేసుకునేది. పండ్లు, కూరగాయలతోపాటు కొన్ని మొక్కల శాఖీయ భాగాలతో జ్యూస్‌లు చేసుకుని తాగేది. నాకు నేచురోపతి పద్ధతి ఆచరించాలనే ఆసక్తి ఉంది. ఆమె చేసిన జ్యూస్‌లు తీసుకున్నాను. తను సూచించినట్టుగా తాగాను. నా శరీరంలోని టాక్సిన్లు పోవడం వల్ల శరీరం తేలిక పడింది. మానసికంగానూ ఉల్లాసంగా ఉన్నాను అనిపించింది. ఆ డాక్టర్ దగ్గరే జ్యూస్‌ల తయారీ నేర్చుకున్నాను. రెగ్యులర్‌గా వాడటం మొదలుపెట్టాను.

సంప్రదాయ వైద్యం

ఉద్యోగం బాగానే ఉన్నా, ఏదైనా సొంత వ్యాపారం చేయాలనే ఆలోచన ఉంది. అమెరికా నుంచి ఇండియా వచ్చాను. నాన్నకు కన్‌స్ట్రక్షన్ కంపెనీ ఉంది. అందులో చేరాను. నా దగ్గర అయిదు బిజినెస్ ఐడియాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఇదొకటి. సాధారణంగా మనకు వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలు, వాటి మూలాల గురించి తెలుసుకున్నాను. ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ ఎక్కువగా తింటున్నాం. ఆ ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసుకుని, అందులోని వ్యర్థాలను శరీరం నుంచి బయటికి పంపే అవకాశం ఇవ్వట్లేదు. ఆ వ్యర్థాలన్నీ కణాల్లో పేరుకుపోయి టాక్సిన్లుగా మారుతున్నాయి. వాటిని బయటికి పంపే అవకాశం శరీరానికి ఎవరూ ఇవ్వడంలేదు. ఉపవాసం ఉంటే ఆ టాక్సిన్లన్నిటినీ శరీరమే బయటికి పంపించేస్తుంది. ఉపవాసం ప్రాచీన కాలం నుంచి ఆచరణలో ఉంది. అన్ని మతాల్లోనూ ఉపవాసం ఆచరిస్తారు. శరీరం తనను తాను బాగు చేసుకునే అవకాశం ఉపవాసం కల్పిస్తుంది. ఈ పద్ధతిలో వెల్‌నెస్ బిజినెస్ చేయాలనుకున్నాను.

కిచెన్ టు కంపెనీ

ఉద్యోగం చేస్తూనే సొంత బిజినెస్ మోడల్‌ని డెవలప్ చేసుకున్నాను. పండ్లు, కూరగాయలు, మూలికలు, మొక్కల కాండాలతో ఎలాంటి జ్యూస్‌లు తయారు చేయవచ్చు, వాటితో ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉంటాయో తెలుసుకునేందుకు పరిశోధన మొదలుపెట్టాను. అమెరికా డాక్టర్ సహకారంతో తను తయారుచేసే ఎనిమిది రకాల జ్యూస్‌లకు మన వాతావరణ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మార్పులు చేశాను. స్థానికంగా దొరికే పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు ఉపయోగించాను. అయిదు రోజులపాటు ఉపవాసం ఉంటూ వాటిని వాడి చూశాను. నా శరీరం గతంకంటే మెరుగ్గా ఉందనిపించేది. మొదట ఇంట్లోనే జ్యూస్‌లు తయారుచేశాను. నేను వాడటంతోపాటు మా బంధువులు, స్నేహితులకు కూడా ఇచ్చాను. వాటిని వాడిన తర్వాత వాళ్ల ఆరోగ్యం ఎలా ఉంది. ఎలా ఫీలయ్యారో తెలుసుకుంటూ కొన్ని మార్పులు చేశాను. వాళ్ల నుంచి మంచి ఫీడ్‌బ్యాక్ వచ్చింది. వీటి విశేషాలను సోషల్ మీడియాలో పంచుకున్నాను.

డిటాక్స్ డేస్

నేరుగా బిజినెస్‌గా ప్రారంభిస్తే ఎవరు కొంటారో తెలియదు. మూడు రోజులు ఉపవాసం ఉండాలంటే ఉంటారా? నమ్ముతారా? భోజనం, స్నాక్స్ తినకుండా, మధ్యలో టీలు తాగకుండా ఉంటారా? అనే సందేహాలు ఉన్నాయి. ఓ రోజు ఒక ఆర్థోపెడిక్ డాక్టర్ నన్ను సంప్రదించారు. ఈ ఆహార విధానం ఆయన నమ్మారు. ఆచరించారు. తర్వాత తన భార్య, కొడుకు ప్రాక్టీస్ చేశారు. ఇలా ఒకరి నుంచి మరొకరు మా జ్యూస్‌ల గురించి తెలుసుకున్నారు. మేము అందించే రెండు రకాల ప్రోగ్రామ్‌లలో క్లెన్జ్ ప్రోగ్రామ్ ఒకటి. కొత్తవాళ్లకు మూడు రోజులు, సీనియర్లకు అయిదు రోజుల ప్రోగ్రామ్ ఇది. ప్రతి రోజూ ఒక బాక్స్ ఇస్తాం. ఈ బాక్స్‌లో ఎనిమిది రకాల జ్యూస్‌లు ఉంటాయి. ఇవి తప్ప మరే ఆహారం తీసుకోకూడదు. మేమిచ్చే సీసాలపై నంబర్లు ఉంటాయి. ఆ నంబర్ల ప్రకారం తాగాలి. మరుసటి రోజు ఇంకో బాక్స్ వస్తుంది. రోజుకు ఎనిమిది బాటిల్స్ జ్యూస్ తాగాలి. ఈ సమయంలో ఘనాహారం తీసుకోవద్దు కాబట్టి జీర్ణ వ్యవస్థపై భారం పడదు. ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడం, అది కణాలకు చేరడం వంటి జీవక్రియలన్నీ ఉండవు. కాబట్టి ఆ సమయంలో కణాల్లోని వ్యర్థాలను బయటికి పంపే క్రియలు వేగంగా జరుగుతాయి. ఉపవాస సమయంలో జరిగే ఈ వ్యర్థాల తరలింపు సమయంలో విటమిన్లు, మినరల్స్ వంటి సూక్ష్మ పోషకాలను అధిక మొత్తంలో జ్యూస్‌ల రూపంలో అందిస్తాం. కాబట్టి ఇవి కణాలకు చేరతాయి. అందువల్ల శరీరంలోని సమస్యలను శరీరమే పరిష్కరించుకుంటుంది.

పర్ఫెక్ట్ రీసెట్!

రోజుల తరబడి సరైన ఆహారం తినకపోయినా, సరైన ఆహార నియమాలు పాటించకపోయినా శరీరం జబ్బుపడుతుంది. సబ్బులు, షాంపులు, క్రీములు, ఇంటిని శుభ్రం చేసే రసాయనాలు కూడా దేహంలోకి చేరతాయి. ఇవి బయటికి వచ్చే మార్గం ఉంది. కానీ, విశ్రాంతి లేని దేహానికి ఆ దారులు మూసుకుపోతాయి. అప్పుడే కొన్ని జబ్బులు మొదలవుతాయి. అధిక బరువు, డయాబెటిస్, థైరాయిడ్, ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ఇవన్నీ అలా వచ్చే సమస్యలే. వీటి నుంచి ఉపశమనం కావాలి అనుకునేవాళ్ల కోసం 'వెయిట్ అండ్ బాడీ

రీసెట్' ప్రోగ్రామ్ ఉంది. ఇది 15 రోజులు ఉంటుంది. ఇందులో రోజుకు నాలుగు రకాల జ్యూస్‌లు ఇస్తాం. రోజులో 16 గంటలు ఉపవాసం ఉండాలి. 8 గంటల వ్యవధిలోనే ఆహారం తీసుకోవాలి. ఉదయం 9 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల మధ్య ఈ నాలుగు రకాల జ్యూస్‌లు తీసుకోవాలి. ఈ సమయంలో భోజనం చేయొచ్చు. మాంసాహారం తినడం, ఆల్కహాల్, పొగ తాగడం చేయకూడదు. ఈ సమయంలో శరీరంలో నిల్వ కొవ్వులు సహజంగానే ఖర్చవుతాయి. శరీరంలోని కొవ్వులు తగ్గడంతోపాటు జీవక్రియల్లోనూ మార్పు వస్తుంది. చాలామంది బరువు తగ్గిపోయారు. కొంతమందికి లివర్ సమస్యలు తగ్గాయి. డయాబెటిక్ పేషెంట్లు కూడా పాటించారు. ఈ కోర్స్ చేయడానికి ముందు తర్వాత రక్త పరీక్ష చేయించుకుంటే బాడీ ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌లో తేడా కనిపిస్తున్నది.

గొప్ప గుర్తింపు

మూడు నెలల్లో మా బ్రాండ్ గ్రో అయింది. ఆ తర్వాత కార్నెల్ యూనివర్సిటీ సింపోజియంకి వెళ్లాను. పోషకాలు తగ్గకుండా ఆహారం సహజత్వం కోల్పోకుండా తయారీ విధానాలను నేర్చుకున్నాను. కేంబ్రిడ్జ్ యూనివర్సిటీలో హ్యూమన్ న్యూట్రిషన్ సర్టిఫికేషన్ కోర్స్ చేశాను. ఇలా ఆహారం, ఆరోగ్యం గురించి నాలెడ్జ్ పెంచుకున్నాను. కొవిడ్ తర్వాత ఆరోగ్యం, ఆహారపు అలవాట్ల మీద అవగాహన పెరిగింది. ఈ చైతన్యం వల్ల మా బిజినెస్ పెరిగింది. దేశమంతా ఇదే పరిస్థితి. కాబట్టి బెంగళూరులో కూడా ఉత్పత్తి ప్రారంభించాం. అక్కడా ఆదరణ బాగానే ఉంది. జనంతోపాటు ఎన్నో సంస్థలు మా ఉత్పత్తులను, ఆవిష్కరణలను గుర్తించాయి. ఎడ్ఎక్స్ నుంచి '30 అండర్ 30 సౌత్ ఇండియన్ ఇన్నొవేషన్ స్టార్టప్స్' గుర్తింపు వచ్చింది. ఇండియన్ హెల్త్ అండ్ వెల్‌నెస్ ఆర్గనైజేషన్ నుంచి 'హోలిస్టిక్ కంపెనీ ఆఫ్ ఇండియా' గెలుచుకున్నాం. బిజినెస్ వరల్డ్ 'హెల్త్ అచీవర్ ఆఫ్ ఇండియా 2024' అవార్డు గెలుచుకున్నాం. ఇక వెనక్కి తిరిగి చూసుకోనంతగా మా ప్రొడక్ట్స్‌కి గుర్తింపు, ఆదరణ వచ్చింది.

... నాగవర్ధన్ రాయల

అనుమల్ల గంగాధర్

కంటినిండా నిద్రపోవాలనీ.. కమ్మటి కలలు కనాలనీ అందరికీ ఆశ ఉంటుంది. కానీ, ఈ ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో.. 'కునుకు' రావడమే కష్టమై పోతున్నది. నేటి జనరేషన్‌లో 'నిద్రలేమి' ఓ సాధారణ సమస్యగా మారిపోయింది. ఈ క్రమంలో 'మంచినిద్ర' కోసం జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉన్నది.

నిద్రా దేవికి ఆహ్వానం..

సాయంత్రం ఆఫీస్ నుంచి రాగానే.. గోరువెచ్చటి నీళ్లతో స్నానం చేయండి. దీనివల్ల మానసిక, శారీరక ఒత్తిడి చిత్తవుతుంది. కమ్మటి నిద్ర ఆవహిస్తుంది. ఇక పడుకునే ముందు కొద్దిసేపు ధ్యానం చేసినా.. మంచి నిద్రపడుతుంది.

రాత్రి భోజనం త్వరగా ముగించాలి. అదికూడా.. మంచి పోషక విలువలు ఉండే తేలికపాటి ఆహారమే తీసుకోవాలి. రాత్రిపూట జీవక్రియ రేటు తక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి.. త్వరగా జీర్ణంకాని ఆహారం తింటే, నిద్ర సరిగ్గా పట్టదు.

భోజనం తర్వాత ఓ పది – పదిహేను నిమిషాలు నడవండి. ఆ తర్వాత.. అలసట తగ్గి, బాగా నిద్రపోవాలంటే.. కప్పు పాలలో చిటికెడు పసుపు కలుపుకొని తాగాలి. పసుపులోని యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు.. శరీర అలసట, నొప్పిని తగ్గిస్తాయి.

పడుకోవడానికి గంట ముందే.. ఎలక్ట్రానిక్ ఉపకరణాలను పక్కన పెట్టేయాలి. కొందరికి పడుకునేముందు పాటలు వినడం, టీవీ చూడటం అలవాటు. వీటివల్ల మెదడుకు ఏకాగ్రత తగ్గుతుంది. నిద్ర దూరమవుతుంది. ఇక ఫోన్లు, ట్యాబ్‌ల నుంచి వచ్చే కాంతి తరంగాలు.. నిద్రకు భంగం కలిగిస్తాయని పరిశోధనల్లోనూ తేలింది.

రాత్రిపూట అధిక మసాలాలు, వేయించిన ఆహారం, కాఫీలు, టీలు.. నిద్రను దూరం చేస్తాయి. మసాలా ఆహారం.. కడుపులో చికాకు, గ్యాస్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు కలిగిస్తుంది. దీని కారణంగా నిద్రలో అసౌకర్యంగా అనిపిస్తుంది. నిద్ర ఎగిరిపోతుంది. కాఫీలో అధిక మొత్తంలో ఉండే కెఫిన్.. నిద్రపోవాలనే కోరికను తగ్గిస్తుంది.

వేయించిన ఆహారంతో జీర్ణక్రియ ప్రక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రతను పెంచి.. నిద్ర నాణ్యతపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. అందుకే, రాత్రిపూట ఇలాంటి ఆహార పదార్థాలను దూరంపెట్టాలి.

వికారం.. మంచిదే!

గర్భిణుల్లో వేవిళ్లు రావడం, వికారంగా అనిపించడం సహజమే! అయితే, ఇవన్నీ మంచి సంకేతాలనే అంటున్నారు వైద్యరంగ నిపుణులు. అలాగే, వాంతుల వల్ల కడుపులో బిడ్డకు ఎలాంటి కష్టం, నష్టం ఉండదనీ చెబుతున్నారు. అంతేకాదు.. వాంతులు ఎక్కువగా వస్తే, అబార్షన్ అయ్యే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుందనీ అంటున్నారు. తాజా అధ్యయనాల్లో ఈ విషయాలు తెలిసినట్టు వెల్లడిస్తున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో ఉత్పత్తి అయ్యే 'హ్యూమన్ కోరియోనిక్ గోనాడోట్రోపిన్' అనే హార్మోన్ ప్రభావం వల్లే.. వికారం, వాంతులు వస్తాయని చెబుతున్నారు. నిజానికి ఈ హార్మోన్.. గర్భాశయ పొరను మందంగా చేయడంలో సాయపడుతుంది. ఆ విధంగా, కడుపులో పెరిగే పిండానికి రక్షణనిస్తుంది. అయితే.. వికారం, వాంతులు అధికంగా ఉంటే మాత్రం గర్భిణులు ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుందనీ, అలాంటి సమయాల్లో కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలని సూచిస్తున్నారు.

- గర్భిణుల్లో వికారం, వాంతులు రావడం చాలా సాధారణ విషయమనే సంగతి గుర్తుంచుకోవాలి. కంగారు పడిపోకుండా.. ప్రశాంతంగా ఉండాలి.
- వికారాన్ని తగ్గించే లక్షణాలు ఉండే 'అల్లం'ను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. అల్లం టీ, అల్లం క్యాండీలు తీసుకుంటే.. వికారం తగ్గుతుంది.
- ఒకేసారి కడుపు నిండా తినకుండా.. తక్కువ తక్కువగా ఎక్కువసార్లు భోజనం చేయాలి.
- రోజంతా హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటానికి తగినన్ని నీళ్లు తాగాలి.
- వికారం కలిగించే భోజనాలు, వాసనలకు దూరంగా ఉండాలి.
- రోజువారీ ఆహారంలో అధిక ప్రొటీన్ ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- మోషన్ సిక్‌నెస్‌ను తగ్గించే సీ–బ్యాండ్స్ లాంటి వాటిని ఆశ్రయించండి. ఈ రిస్ట్‌బ్యాండ్‌లు శరీరంపై సున్నితమైన ఒత్తిడిని కలిగిస్తూ.. వికారం నుంచి ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయి.

ఇన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నప్పటికీ వికారం తీవ్రంగా ఉంటే.. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించండి.

పంచదార బొమ్మ!

అందాన్ని పెంచడంలో చక్కెర చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది. ముఖ సౌందర్యాన్ని రెట్టింపు చేయడంతోపాటు చర్మాన్ని మరింత మృదువుగా మారుస్తుంది. వంటింట్లో దొరికే కొన్ని పదార్థాలను చక్కెరతో కలిపి చేసే స్క్రబర్స్.. చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తాయి. కాఫీ పొడి, ఓట్‌మీల్, కొబ్బరినూనె, ఆలివ్ ఆయిల్.. ఇవన్నీ ఒక్కో సమస్యకు ఒక్కో పరిష్కారాన్ని చూపుతాయి.

డెడ్ స్కిన్ పొరను తొలగించడంలో.. గ్రీన్‌టీ, చక్కెర స్క్రబ్ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. అర టీస్పూన్ చక్కెరలో కొద్దిగా ఆలివ్ నూనె, గ్రీన్ టీ ఆకులను కలిపి.. పేస్టులా చేసుకోవాలి. దీనితో ముఖం, మెడభాగంలో స్క్రబ్ చేసుకొని.. అరగంట తర్వాత కడిగేసుకుంటే డెడ్ స్కిన్ మొత్తం తొలగిపోతుంది.

చక్కెరకు ఓట్‌మీల్, ఆలివ్ ఆయిల్ కలిపి చేసే స్క్రబ్.. జిడ్డు చర్మం, మొటిమలను నివారిస్తుంది. చర్మంలో ఉండే అదనపు నూనెను తొలగిస్తుంది. దీనిలో ఉండే యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు.. మొటిమలను నివారిస్తాయి.

మోచేతులు, మోకాళ్ల వద్ద నలుపును పోగొట్టడంలో.. చక్కెర, ఆలివ్ ఆయిల్ స్క్రబ్ ముందుంటుంది. మృతకణాలను తొలగించడంలో చక్కెర సాయపడితే.. ఆలివ్ నూనె చర్మాన్ని మృదువుగా మారుస్తుంది.

చక్కెరకు కొద్దిగా కాఫీ పొడి, కొబ్బరినూనె కలిపి ముఖం, మెడ, చేతులపై సున్నితంగా రుద్దుతూ మర్దన చేసుకోవాలి. అరగంట తర్వాత కడిగేస్తే.. చర్మం మృదువుగా, కాంతిమంతంగా తయారవుతుంది.

కొందరిలో చీటికీమాటికీ కాళ్లు, చేతుల్లో తిమ్మిర్లు వస్తుంటాయి. తల తిరగడం, తూలడం వంటి సమస్యలూ కనిపిస్తుంటాయి. దీనికి ప్రధాన కారణం.. మెదడుకు రక్త సరఫరా సక్రమంగా జరగకపోవడమే! ముఖ్యంగా విటమిన్ బి12 లోపిస్తే.. తిమ్మిర్లు అధికంగా ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా.. ఈ సమస్యను అధిగమించ వచ్చని ఆహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

బి12తో.. తిమ్మిర్లు దూరం!

విటమిన్ బి12 మన శరీరంలో సాధారణంగానే వృద్ధి చెందుతుంది. ఇందులో లోపం తలెత్తినప్పుడు.. శరీర అవయవాలకు రక్త సరఫరాలో అంతరాయం ఏర్పడుతుంది. దాంతో.. శరీరం క్రమంగా బలహీనపడుతుంది. కాళ్లు, చేతుల్లో తిమ్మిర్లు వస్తాయి. కొందరిలో రుచి, వాసనతోపాటు జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచనా శక్తి కూడా తగ్గిపోతుంది. ఇక మహిళల్లో రక్తహీనత సమస్య ఏర్పడుతుంది.

ఇవి తింటే చాలు..

విటమిన్ బి12 లోపాన్ని.. ఎలాంటి మందుల అవసరం లేకుండానే అధిగమించవచ్చు. మాంసాహారం, సీఫుడ్, గుడ్డులో విటమిన్ బి12 ఎక్కువగా లభిస్తుంది. రోజూవారి ఆహారంలో వీటిని భాగం చేసుకోవడం వల్ల శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్ బి12ను అందించవచ్చు. శాకాహారులైతే.. ఆకుకూరలు, పుట్టగొడుగులు తీసుకోవాలి. పాలు, పెరుగు, జున్ను, పులిసిన మజ్జిగలోనూ బి12 పుష్కలంగా ఉంటుంది. బాదం, పిస్తా లాంటి డ్రై ఫ్రూట్స్ తీసుకున్నా.. సమస్య దూరమవుతుంది. అన్నిటికీమించి.. మంచినీటిలోనూ బి12 లభిస్తుంది. తగిన మోతాదులో నీటిని తాగడం వల్ల పై సమస్యలన్నీ పరిష్కారం అవుతాయి.