

आरोग्य

मानसिक ताणतणाव नेहमी राहतील दूर, फॉलो करा हा डाएट प्लान



मानवाचे डोकेचे त्याच्या शरीरावर नियंत्रण ठेवते. मैदूला कार्य करण्यासाठी भरपूर ऊर्जा लागते. यासाठी खाण्यापिण्याच्या सवर्केडेही लक्ष दिले पाहिजे. डॉक्टरांच्या मते, मैदूला विकासात आणि तणवाचे व्यवस्थापन करण्यात आहार महत्वाचा भूमिका बजावतो. काही पोषकतर्चे मैदूला वाढविणाऱ्यांप्रमाणे काम करतात. अशा परिस्थितीत त्याचा आहारात समावेश करावा. यासाठी तुम्ही ओमेगा-३, व्हिट्मिन बी, व्हिट्मिन सी चे सेवन करू शकता. तुम्ही राखते. त्यामुळे त्याचे कार्य अधिक चांगले होते.

याबाबत न्यूशिनिस्ट संगतात की मैदूल्या चांगल्या कार्यासाठी दिसावून किमान अठ खालसा पाणी प्यावे. याशिवाय दूध, लस्सी, ताक, पेज यांचे सेवन करू शकता. तुम्ही शरीर हायझेट ठेवण्यासाठी हे खूप महत्वाचे आहेत.

मानसिक तणवावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी तेलकट माशांचे सेवन अधिक करा. त्यामध्ये ओमेगा-३ मुखलक प्रमाणात असते, जे मैदूल्या चांगले असते. तुम्ही आहारात टोमटो, फ्लेस बिया, बेरी (जसे स्ट्रॉबेरी, ब्लूबेरी, ब्लॉक्बेरी, अकाई बेरी, पालक, बीटरट आणि बीन्स) यांचा समावेश करा. आहारासोबतच तुम्ही रोज व्यायाम करेण आणि मानसिक ताण टाळणे गरजेचे आहे.

अनेक आजारांवर गुणकारी आहे वेलची

आरोग्यासाठी वेलची

फायदेशीर

भूक चांगली लागते

बनाचादा अपचनाचा त्रास होत असल्याने भूक मंदवारते. अशावेळी अधूनमधून वेलचीचे काही दाणे तोंडत टाकल्यास चांगली भूक लागण्यास मंद होते.

स्वसनासंबंधीचे आजार

दररोज एक वेलची खालल्यामुळे श्रवसनासबधीचे आजार दूर होण्यास मंद होते.

दातांच्या समस्येवर उपचक्र

वेलची दातांच्या समस्येवर उपचक्र असते. अनेक माझक फ्रेशनर्स आणि दुधपेस्टमध्येही वेलचीचा समावेश असते. जीवाणुमुळे होणाऱ्या संसर्गाशी सम्पन्न करण्यासाठी वेलची एक रामबाण उपचार आहे.

उत्तम औषध मैदूल काम करते.

वेलचीचे समस्या

जागतिक स्तरावर झापाण्याने वाढत आहे. त्याचा धोका तरलांगमध्येही दिसून येत आहे. सांध्यारील या समस्येमुळे, लोकांना सामान्यपणे चालणे आणि नियाची साधी कमी करणे देखील कठीण होते. सामान्यत: असे मानले जाते की सांधेदुखीमुळे फक्त गुडव्यांमध्ये वेदना आणि सूज येते, परंतु

तुम्हाला माहित आहे का की होता त्रास हाताना देखील होऊ शकता.

सांधेदुखीच्या काही परिस्थितीमध्ये हात, मनगट आणि बोटांना दुखणे आणि सूज येणे हे वैशिष्ट्य आहे.

आस्ट्रियोआर्थराइटिस, संधिवात आणि सोरायटिक संधिवात मध्ये हात अधिक प्रभावित होऊ शकतात. हाताच्या सांधेदुखीमुळे

तुम्हाला माहित आहे का की होता त्रास हाताना देखील होऊ शकता.

सांधेदुखीच्या काही परिस्थितीमध्ये हात, मनगट आणि बोटांना दुखणे आणि सूज येणे हे वैशिष्ट्य आहे.

आस्ट्रियोआर्थराइटिस, संधिवात आणि सोरायटिक संधिवात मध्ये हात अधिक प्रभावित होऊ शकतात.

तुम्हाला माहित आहे का की होता त्रास हाताना देखील होऊ शकता.

सांधेदुखीच्या काही परिस्थितीमध्ये हात, मनगट आणि बोटांना दुखणे आणि सूज येणे हे वैशिष्ट्य आहे.

आस्ट्रियोआर्थराइटिस, संधिवात आणि सोरायटिक संधिवात मध्ये हात अधिक प्रभावित होऊ शकतात.

तुम्हाला माहित आहे का की होता त्रास हाताना देखील होऊ शकता.

सांधेदुखीच्या काही परिस्थितीमध्ये हात, मनगट आणि बोटांना दुखणे आणि सूज येणे हे वैशिष्ट्य आहे.

आस्ट्रियोआर्थराइटिस, संधिवात आणि सोरायटिक संधिवात मध्ये हात अधिक प्रभावित होऊ शकतात.

तुम्हाला माहित आहे का की होता त्रास हाताना देखील होऊ शकता.

सांधेदुखीच्या काही परिस्थितीमध्ये हात, मनगट आणि बोटांना दुखणे आणि सूज येणे हे वैशिष्ट्य आहे.

आस्ट्रियोआर्थराइटिस, संधिवात आणि सोरायटिक संधिवात मध्ये हात अधिक प्रभावित होऊ शकतात.

तुम्हाला माहित आहे का की होता त्रास हाताना देखील होऊ शकता.

सांधेदुखीच्या काही परिस्थितीमध्ये हात, मनगट आणि बोटांना दुखणे आणि सूज येणे हे वैशिष्ट्य आहे.

आस्ट्रियोआर्थराइटिस, संधिवात आणि सोरायटिक संधिवात मध्ये हात अधिक प्रभावित होऊ शकतात.

तुम्हाला माहित आहे का की होता त्रास हाताना देखील होऊ शकता.

सांधेदुखीच्या काही परिस्थितीमध्ये हात, मनगट आणि बोटांना दुखणे आणि सूज येणे हे वैशिष्ट्य आहे.

आस्ट्रियोआर्थराइटिस, संधिवात आणि सोरायटिक संधिवात मध्ये हात अधिक प्रभावित होऊ शकतात.

तुम्हाला माहित आहे का की होता त्रास हाताना देखील होऊ शकता.

सांधेदुखीच्या काही परिस्थितीमध्ये हात, मनगट आणि बोटांना दुखणे आणि सूज येणे हे वैशिष्ट्य आहे.

आस्ट्रियोआर्थराइटिस, संधिवात आणि सोरायटिक संधिवात मध्ये हात अधिक प्रभावित होऊ शकतात.

तुम्हाला माहित आहे का की होता त्रास हाताना देखील होऊ शकता.

सांधेदुखीच्या काही परिस्थितीमध्ये हात, मनगट आणि बोटांना दुखणे आणि सूज येणे हे वैशिष्ट्य आहे.

आस्ट्रियोआर्थराइटिस, संधिवात आणि सोरायटिक संधिवात मध्ये हात अधिक प्रभावित होऊ शकतात.

तुम्हाला माहित आहे का की होता त्रास हाताना देखील होऊ शकता.

सांधेदुखीच्या काही परिस्थितीमध्ये हात, मनगट आणि बोटांना दुखणे आणि सूज येणे हे वैशिष्ट्य आहे.

आस्ट्रियोआर्थराइटिस, संधिवात आणि सोरायटिक संधिवात मध्ये हात अधिक प्रभावित होऊ शकतात.

तुम्हाला माहित आहे का की होता त्रास हाताना देखील होऊ शकता.

सांधेदुखीच्या काही परिस्थितीमध्ये हात, मनगट आणि बोटांना दुखणे आणि सूज येणे हे वैशिष्ट्य आहे.

आस्ट्रियोआर्थराइटिस, संधिवात आणि सोरायटिक संधिवात मध्ये हात अधिक प्रभावित होऊ शकतात.

तुम्हाला माहित आहे का की होता त्रास हाताना देखील होऊ शकता.

सांधेदुखीच्या काही परिस्थितीमध्ये हात, मनगट आणि बोटांना दुखणे आणि सूज येणे हे वैशिष्ट्य आहे.

आस्ट्रियोआर्थराइटिस, संधिवात आणि सोरायटिक संधिवात मध्ये हात अधिक प्रभावित होऊ शकतात.

तुम्हाला माहित आहे का की होता त्रास हाताना देखील होऊ शकता.

सांधेदुखीच्या काही परिस्थितीमध्ये हात, मनगट आणि बोटांना दुखणे आणि सूज येणे हे वैशिष्ट्य आहे.

आस्ट्रियोआर्थराइटिस, संधिवात आणि सोरायटिक संधिवात मध्ये हात अधिक प्रभावित होऊ शकतात.

तुम्हाला माहित आहे का की होता त्रास हाताना देखील होऊ शकता.

सांधेदुखीच्या काही परिस्थितीमध्ये हात, मनगट आणि बोटांना दुखणे आणि सूज येणे हे वैशिष्ट्य आहे.

आस्ट्रियोआर्थराइटिस, संधिवात आणि सोरायटिक संधिवात मध्ये हात अधिक प्रभावित होऊ शकतात.

तुम्हाला माहित आहे का की होता त्रास हाताना देखील होऊ शकता.

सांधेदुखीच्या काही परिस्थितीमध्ये हात, मनगट आणि बोटांना दुखणे आणि सूज येणे हे वैशिष्ट्य आहे.

आस्ट्रियोआर्थराइटिस, संधिवात आणि सोरायटिक संधिवात मध्ये हात अधिक प्रभावित होऊ शकतात.

तुम्हाला माहित आहे का की होता त्रास हाताना देखील होऊ शकता.

सांधेदुखीच्या काही परिस्थितीमध्ये हात, मनगट आणि बोटांना दुखणे आणि सूज येणे हे वैशिष्ट्य आहे.

आस्ट्रियोआर्थराइटिस, संधिवात आणि सोरायटिक संधिवात मध्ये हात अधिक प्रभावित होऊ शकतात.

तुम्हाला माहित आहे का की होता त्रास हाताना देखील होऊ शकता.

सांधेदुखीच्या काही परिस्थितीमध्ये हात, मनगट आणि बोटांना दुखणे आणि सूज येणे हे वैशिष्ट्य आहे.

