

ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಮೂಲಕ ಹೈಪೋಥೈರಾಯ್ಡ್ ಮತ್ತು PCOS ನಿರ್ವಹಣೆ

ಹೈಪೋಥೈರಾಯ್ಡ್	ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಸಾಕಷ್ಟು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸದಿದ್ದಾಗ ಹೈಪೋಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.	ಲಕ್ಷಣಗಳು - ಸುಸ್ತು, ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಆಲಸ್ಯ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಸ್ನಾಯು ನೋವು ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯ
ಹಣ್ಣುಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	ಹಣ್ಣುಗಳು - ಬೆರಿಗಳು (ಚಿಕ್ಕ ಕಾಯಿ), ದಿನಾಂಕಗಳು, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಅನಾನಸ್	ಅಯೋಡಿನ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲಗಳು, ಅನಾನಸ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅದು ಹೈಪೋಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
ಆಹಾರದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	ಬೀನ್ಸ್, ಬಟಾಣಿ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಮಸೂರ ಮತ್ತು ಬೀಜ, ಮೊಸರು	ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
ಬೀಜಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	ಹ್ಯಾರೈಲ್ಯುಟ್ಸ್, ಮಕಾಡಾಮಿಯಾ ಬೀಜಗಳು, ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಆಲಿವ್‌ಗಳು (ಜೀವವೃಕ್ಷ)	ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವ ಸೆಲೆನಿಯಮ್ (ಒಂದು ಅಲೋಹ ಧಾತು) ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ
ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಗಾಗಿ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ	ತಪ್ಪಿಸಿ - ಗೋಯಿಟ್ರೋಜೆನಿಕ್ ಆಹಾರಗಳು - ಎಲೆಕ್ಟೋಸು, ಹೂಕೋಸು, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಮೂಲಂಗಿ, ಟರ್ನಿಪ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಹಲವು	ಉತ್ತಮ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಔಷಧಿಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಊಟದ ಸರಿಯಾದ ಭಾಗವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು.
PCOS	ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (PCOS) ಎನ್ನುವುದು ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಅಸಹಜ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಂಡ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ, ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪುರುಷ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು.	ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು - A. ಮುಟ್ಟಿನ ಅನಿಯಮಿತ B. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳ C. ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ D. ಮುಖದ ಕೂದಲು E. ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಸಮತೋಲನ
ಹಣ್ಣುಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	ಹಣ್ಣುಗಳು - ಬೆರಿಗಳು, ಚೆರಿ, ಪಪಾಯಿ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ	ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು ಮತ್ತು ಫೈಬರ್ (ನಾರು) ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ
ಹೆಚ್ಚಿನ ಫೈಬರ್ (ನಾರು) ಆಹಾರದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	ಹಸಿರು ಎಲೆ, ಹೂಕೋಸು, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಮಸೂರ (ದಾಲ್), ಕಡಲೆ, ಕಿಡ್ನಿ ಬೀನ್ಸ್, ಬಟಾಣಿ, ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್, ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೋಧಿ, ಓಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಅಂಜೂರ	ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
ಬೀಜಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ವಾಲ್ನಟ್ಸ್	ಬಾದಾಮಿ - ವಿಟಮಿನ್ ಇ, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್, ಕಬ್ಬಿಣ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಇನ್ಯುಲಿನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಾಲ್ನಟ್ - ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ಒಮ್ಮೆ 3 ನಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಉಚಿತ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ
ನೀರಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ	PCOSಗೆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ
ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಗಾಗಿ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ	ತಪ್ಪಿಸಿ - ಸುಟ್ಟು, ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರ, ಮೈದಾ, ತುಂಬಾ ಡೈರಿ, ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ, ಜ್ಯೂಸ್ ಸಕ್ಕರೆ, ಚಾಕೊಲೇಟ್‌ಗಳು, ತ್ವರಿತ ಆಹಾರ ಇತ್ಯಾದಿ.	ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ವಾಕಿಂಗ್. 10000 ಹೆಜ್ಜೆಗಳು/ದಿನ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಊಟದ ಸರಿಯಾದ ಭಾಗವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು

ಸಂಗೀತಾ ಶ್ರೀವತ್ಸನ್, DHNE

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕತಜ್ಞರು - 9535202557

ವಿಕ್ಟರಿ ಹೋಮಿಯೋ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್

50 ವರ್ಷಗಳ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ

ಇ ಬ್ಲಾಕ್, 13ನೇ ಮೇನ್, 12ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಬಾಸೆಟ್ಪಾಲ್ ಕೋರ್ಟ್ ಎದುರು, ಸಹಕಾರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು 560092

ಸಮಯ - ಸಂಜೆ ೫ ರಿಂದ ೭ ರವರೆಗೆ (ಭಾನುವಾರ ರಜಾ) - ನೇಮಕಾತಿಗಾಗಿ ಕರೆ ಮಾಡಿ - 6364752557

Website :- www.victoryhomoeo.org

