

ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಮೂಲಕ ಮೊಡವೆ ಮತ್ತು ತಲೆನೋವು ನಿರ್ವಹಣೆ

ಮೊಡವೆ	ಮೊಡವೆಗಳು ಚರ್ಮದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲು ಕಿರುಚೀಲಗಳು ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಸತ್ತ ಚರ್ಮದ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದಾಗ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.	ಮೊಡವೆ - ಪಪುಲಗಳು: ಸಣ್ಣ, ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಉಬ್ಬುಗಳು ಬ್ಲಾಕ್ ಹೆಡ್ಸ್: ಕಪ್ಪು ಮೇಲ್ಭಾಗದೊಂದಿಗೆ ಪ್ಲಗ್ ರಂಧ್ರಗಳು. ವೈಟ್‌ಹೆಡ್ಸ್: ಬಿಳಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದೊಂದಿಗೆ ಪ್ಲಗ್ ರಂಧ್ರಗಳು.
ಹಣ್ಣುಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	ಹಣ್ಣುಗಳು - ಕಿತ್ತಳೆ, ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಅವಕಾಡೋಗಳು	ಕಿತ್ತಳೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳು ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಅತಿಯಾದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮವನ್ನು ಒಳಗಿನಿಂದ ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅವಕಾಡೋದಲ್ಲಿನ ಅಲ್ಟ್ರಾ-ಲಿನೋಲೆನಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಸಸ್ಯ ಮೂಲದ ಒಮೆಗಾ -3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲವಾಗಿದೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
ತರಕಾರಿಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	ಬೀಟ್ರೂಟ್, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಹೂಕೋಸು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸೆಲರಿ, ಸೌತಕಾಯಿ, ಲೆಟಿಸ್, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬಟಾಣಿ, ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಪಾಲಕ.	ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಮೌಲ್ಯವು ಮೊಡವೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
ಬೀಜಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ವಾಲ್ನಟ್ಸ್	ಬಾದಾಮಿಯು ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ ವಾಲ್‌ನಟ್ಸ್ ಆಂಟಿಮೈಕ್ರೋಬಿಯಲ್ ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತದ ಏಜೆಂಟ್ಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ
ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಗಾಗಿ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ	ತಪ್ಪಿಸಿ - ಕರಿದ, ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ ಆಹಾರ, ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳು, ಗಾಳಿ ತುಂಬಿದ ಪಾನೀಯಗಳು, ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ, ಜೂಸ್, ಸಕ್ಕರೆ, ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಳು, ತ್ವರಿತ ಆಹಾರ ಇತ್ಯಾದಿ.	ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ ಹೆಚ್ಚು ಫೇಸ್ ವಾಶ್ ಬಳಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಊಟದ ಸರಿಯಾದ ಭಾಗವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು.
ತಲೆನೋವು	ತಲೆನೋವು ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ತಲೆ ಅಥವಾ ಮುಖದಲ್ಲಿನ ನೋವು. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒತ್ತಡ, ನಿರಂತರ, ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಅಥವಾ ಮಂದವಾದ ಒತ್ತಡ ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.	ತಲೆನೋವಿನ ವಿಧಗಳು A. ಮೈಗ್ರೇನ್ B. ಉದ್ದೇಗ C. ಒಂದು ಕಡೆ D. ಕ್ಲಸ್ಟರ್
ಹಣ್ಣುಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	ಹಣ್ಣುಗಳು - ಕಿತ್ತಳೆ, ಸೇಬು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಚೆರಿಗಳು	ನ್ಯೂಸರ್ಗಿಕ್ ಉರಿಯೂತದ ಮತ್ತು ಸ್ಕ್ವಾಟೆನ್, ಕೆಸೆಫೆಟೆನ್- ಸಮೃದ್ಧ - ನೋವು ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೀನ್ಸ್, ಬಟಾಣಿ ಮತ್ತು ಮಸೂರ (ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು), ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳು	ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಮತ್ತು ಫೈಬರ್, ಫೋಲೇಟ್, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್ - ಇದು ಮೈಗ್ರೇನ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ತಡೆಯುತ್ತದೆ
ಬೀಜಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	ಒಣಗಿದ ಏಪಿಕಾಟ್, ಅವಕಾಡೋ, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಖರ್ಜೂರ	ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್ ತುಂಬಿದೆ - ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ತಲೆನೋವು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಖರ್ಜೂರವು ಕಬ್ಬಿಣದ ಸಾಕಷ್ಟು ಮೂಲಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ - ತಲೆನೋವಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಊಟದ ಸರಿಯಾದ ಭಾಗವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು.
ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಗಾಗಿ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ	ತಪ್ಪಿಸಿ - ಕರಿದ, ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ ಆಹಾರ, ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಗಾಳಿ ತುಂಬಿದ ಪಾನೀಯಗಳು, ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ, ಮದ್ಯ, ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಳು, ತ್ವರಿತ ಆಹಾರ ಇತ್ಯಾದಿ.	

ಸಂಗೀತಾ ಶ್ರೀವತ್ಸನ್, DHNE

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕತಜ್ಞರು - 9535202557

ವಿಕ್ಟರಿ ಹೋಮಿಯೋ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್

50 ವರ್ಷಗಳ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ

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

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

Website :- www.victoryhomoeo.org

