













# మీ శరీర బరువు తగ్గాలంటే... గ్రీన్ టీలో ఇది మిక్స్ చేసి తాగితే చాలు!



వేద చాలా మంది ప్రజలు ఊబకాయం సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు అందరూ ఊబకాయంతో బాధపడుతున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం అలాంటి, జీవనశైలితో మార్పుతే ఇందుకు ప్రధాన కారణం.

ఊబకాయం వివిధ ఆరోగ్య ప్రమాదాలతో ముడిపడి ఉంటుంది. ఇది మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ మరియు గుండె జబ్బుల వంటి ప్రాణాంతక సమస్యలకు త్వరగా దారి తీస్తుంది. అందుకే సంస్కరకాయలు బరువు తగ్గేందుకు రకరక ప్రయోగాలు చేస్తుంటారు.

అయితే బరువు తగ్గడం అంటే శ్రమలేనే పని కాదు. గ్రీన్ టీ చాలా సహజంగా బరువు తగ్గడానికి ప్రసిద్ధి చెందింది. కాబట్టి, ఈ కథనంలో, గ్రీన్ టీలో పాలు ఏ ఉత్పత్తిని త్రాగాలి అనేది మీకు ఉత్తమ ఫలితాలను ఇస్తుంది తెలుసుకుందాం.

చురుకుగా ఉండండి నిశ్చల జీవనశైలి మీ బరువు పెరగడంలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. కాబట్టి, ఆ జీవనశైలిని విడిచిపెట్టి, ఎక్కువగా కార్యకలాపాలు చేయండి. ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. ఎందుకంటే అది మిమ్మల్ని తాజాగా ఉంచుతాయి మరియు మీ పాళ్లు మెరుగు చేస్తాయి అదనపు బరువును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

బరువు తగ్గడంలో మీరు ఏమి తింటారు మరియు ఏమి త్రాగుతారు అనేవి ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తున్నాయి మీకు తెలుసా? అవును, గ్రీన్ టీ బరువు తగ్గడానికి ప్రసిద్ధి చెందింది మరియు బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్న ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని తీసుకుంటారు. గ్రీన్ టీని తేనెతో కలిపి తాగడం వల్ల మంచి ఫలితాలు వస్తాయన్నారు.

గ్రీన్ టీలో రహస్య పదార్థాలు గ్రీన్ టీ బరువు తగ్గడానికి ఒక ప్రసిద్ధి పొందిన పరిగణించబడుతుంది. బరువు తగ్గడానికి ఇతర టీల కంటే గ్రీన్ టీ ఎందుకు చురుకు ప్రజాదరణ పొందిందని అత్యుత్సాహంతో సమాధానం దానిని కాచివేస్తోంది ఉంది. ఇది కక్షివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్.

గ్రీన్ టీలో ఎపిగాల్లొకాథిన్ గాతెడ్ అని పిలువబడే మెటబాలిజం-బూస్టింగ్ కాచివేసి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. మరొక ముఖ్యమైన పదార్థం, కెఫెన్, అందరికీ ఇష్టమైనది. ఇది మీ సాధారణ కప్పు కాఫీ కంటే తక్కువ మొత్తంలో సాగునీలబడుతుంది. కానీ, ఇది శరీర క్రమస్థల క్యాల్షియం మరియు వ్యాయామ పనితీరును మెరుగుపరచడానికి బాగా పనిచేస్తుంది.

తేనె ఉత్తమమైనది మీరు మీ సానియోసిక సహజమైన తిండి పింజెంట్ అయిన తేనెను జోడించవచ్చు. తేనెతో కూడిన గ్రీన్ టీ మీ రోజును ప్రారంభించడానికి గొప్ప మార్గం. తగ్గి చేసిన చక్కెరలకు గొప్ప ప్రత్యామ్నాయం. ఒక చెంచా కొర్రెండ్రు లేని తేనె చాలా కాలం పాటు తిండి రుచిని సంతృప్తిస్తుంది. ఊబకాయంతో పోరాడడంలో తేనె పాత్రను నిరాపనిచే అనేక అధ్యయనాలు ఉన్నాయి.

గొరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా నిమ్మరసం మరియు

ఒక చెంచా తేనె కలిపి తాగడం వల్ల యాంటీ ముక్కులైట్ చికిత్సలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇది ఆడిపోస్టోప్సి పనిచేయడం ద్వారా శరీర బరువును తగ్గిస్తుంది. కక్షి తక్కువగా ఉన్నవారు తమ సానియోలతో తేనెను జోడించవచ్చు. ఎందుకంటే తేనె ఓరుగుసు మెరుగుపరచుతుంది కాబట్టి యాంటీ నిరూపించబడింది.

గ్రీన్ టీ చేదు రుచిని ఎలా నివారించాలి? సాధారణంగా భారతీయులకు రుచిరహితం అభారం అలవాటు ఉంటుంది. ఆహారం లేదా సానియోల వారి రుచికి నచ్చకపోతే, దానిని తీసుకోవడం ప్రశ్నార్థకం. చేదు సువాసన కారణంగా, చాలా మంది గ్రీన్ టీని ప్రయత్నించడానికి వెనుకదాతారు. కొంతమంది దీన్ని తయారు చేయడం ద్వారా చాలా చేదు రుచిని పొందుతారు.

గ్రీన్ టీ తయారుచేసేటప్పుడు, మీరు సరిగ్గా చేయాలి. టీ ఆకులను 80 డిగ్రీల సెల్సియస్కు ఎంచువని నీటిలో 3 నుండి 5 నిమిషాలు ఉడకబెట్టండి మరియు సరైన మిశ్రమాన్ని పొందడానికి ఒక చెంచా తేనె జోడించండి. బరువు తగ్గడంలో వ్యాయామం ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. గ్రీన్ టీ మీ శరీరం కేలరిలను తగ్గి చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు కక్షిని పెంచుతుంది. తేనె యొక్క అదనపు ప్రయోజనాలతో కూడిన గ్రీన్ టీ తీసుకోవడం మీ బరువు నిర్వహణలో కూడా మెరుగైన వేగవంతం చేయడానికి ఒక గొప్ప మార్గం.

జీవిత్రయం పెంచడం మరియు అనేక ఇతర ప్రయోజనాలను అందించడం ద్వారా, గ్రీన్ టీ మరియు తేనె కలయిక బరువు తగ్గడం ప్రయోజానికి గొప్ప సానియో. బరువు తగ్గడం కూడా, గ్రీన్ టీ మరియు తేనె రెండూను సుందరిగా కలిపి తాగడం కక్షిని మరియు చర్మ కాలిని పెంచడానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి.

# యూరిక్ యాసిడ్ అంటే ఏంటనలు, పెరగడానికి కారణాలేంటి

అధునిక జీవన విధానంలో వివిధ రకాల ఆహారం అలవాటు, జీవన శైలి కారణంగా వివిధ రకాల వ్యాధులు చుట్టూముడుతుంటాయి. కొలెస్ట్రాల్, అధిక రక్తపోటు, రక్తపోటు, యూరిక్ యాసిడ్ వంటివి ఇందులో కొన్ని. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ లేకుండా పెరగడం ఇందులో ఒక వ్యాధి. ఈ సమస్య నుంచి ఎలా బయటపడాలి... ఆ వివరాలు మీ కోసం...



శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ అనేది ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల పలు సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతాయి. ముఖ్యంగా వేళ్లు, మడమలు, ఎముకలు, బాంబుల్స్ లో తీవ్రమైన నొప్పి ఉంటుంది. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ అనేక రకాల వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. అందుకే యూరిక్ యాసిడ్ అనేది పెరగడం నివారించడం చాలా అవసరం. కొలెస్ట్రాల్ వికల్ప తీసుకోవడం ద్వారా యూరిక్ యాసిడ్ దుర్బలమౌతూ నివారించవచ్చు. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ పెరగడానికి ఒక కారణమంటారు. చాలా మధ్యం సేవించడం శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ పెరగడానికి ప్రధాన కారణం. మత్తు పదార్థాలు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి ఎప్పుడూ మంచిది కాదు. ఎందుకంటే విటమిన్ వక్ర్యత దీనివల్ల సమస్య తీవ్రమవుతుంది. పరిస్థితి విషమిస్తే యూరిక్ యాసిడ్ ఫిల్ట్రేషన్ ప్రక్రియలో అటంకం ఏర్పడుతుంది.

మెటబోలిక్ సిండ్రోమ్ మరో కారణంగా చెప్పవచ్చు. ఈ సమస్య సాధారణంగా అధిక బరువుతో ముడిపడి ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితి అధునిక జీవన విధానంలో వివిధ రకాల ఆహారం అలవాటు, జీవన శైలి కారణంగా వివిధ రకాల వ్యాధులు చుట్టూముడుతుంటాయి. కొలెస్ట్రాల్, అధిక రక్తపోటు, యూరిక్ యాసిడ్ వంటివి ఇందులో కొన్ని. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ లేకుండా పెరగడం ఇందులో ఒక వ్యాధి. ఈ సమస్య నుంచి ఎలా బయటపడాలి... ఆ వివరాలు మీ కోసం... శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ అనేది ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల పలు సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతాయి. ముఖ్యంగా వేళ్లు, మడమలు, ఎముకలు, బాంబుల్స్ లో తీవ్రమైన నొప్పి ఉంటుంది. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ అనేక రకాల వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. అందుకే యూరిక్ యాసిడ్ అనేది పెరగడం నివారించడం చాలా అవసరం. కొలెస్ట్రాల్ వికల్ప తీసుకోవడం ద్వారా యూరిక్ యాసిడ్ దుర్బలమౌతూ నివారించవచ్చు. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ పెరగడానికి ఒక కారణమంటారు. చాలా మధ్యం సేవించడం శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ పెరగడానికి ప్రధాన కారణం. మత్తు పదార్థాలు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి ఎప్పుడూ మంచిది కాదు. ఎందుకంటే విటమిన్ వక్ర్యత దీనివల్ల సమస్య తీవ్రమవుతుంది. పరిస్థితి విషమిస్తే యూరిక్ యాసిడ్ ఫిల్ట్రేషన్ ప్రక్రియలో అటంకం ఏర్పడుతుంది. మెటబోలిక్ సిండ్రోమ్ మరో కారణంగా చెప్పవచ్చు. ఈ సమస్య సాధారణంగా అధిక బరువుతో ముడిపడి ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితి

# మీ ధ్యానే అన్ని తరచుగా నిద్రపోయే అలవాటు ఉందా? ఉదయాన్నే పరగడుపున ఈ ఆహారాలు తింటే ఆరోగ్యం పదిలు



వంటి సమస్యలు పెరుగుతాయి. ఆయుర్వేదం ప్రకారం.. వృద్ధులు, నిద్రలు, కారీలకు క్రమం చేసే వ్యక్తులు దాదాపు 48 నిమిషాలు నిద్రపోవచ్చు. భోజనం చేయని వారు కూడా నిద్రపోవచ్చు అని చెబుతోంది. అయితే, భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోకుండా 15-20 నిమిషాలు మళ్లినంతలో కుర్చీపాలని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. ఇలా చేయడం వలన ఆహారం త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది. తద్వారా జీవిత్రయం ఆరోగ్యానికి ఉంటుంది. వినోది, ఆకర్షణ, మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. భోజనం చేసిన తర్వాత 100 అడుగులు నడచే విధంగా లాక్కుట్ పెట్టుకోవాలి. అయితే, ఆహారం తిన్న తర్వాత భారీ వ్యాయామం చేయొద్దు.

శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు నిత్యం పోషకాలతో కూడిన సాల్టీ ఫుడ్ తీసుకోవాలి. ఇప్పుడుంటి పటిష్టంగా ఉంటే దీర్ఘకాల ఆరోగ్యంగా ఉండగలం. అందుకే ఎప్పుడూ ఆహారం అలవాటు విషయంలో జాగ్రత్తలు పుండాలి. అయితే చాలామంది అధికంగా రేచినెంట్లనే ఏదీ పడితే అది తింటుంటారు. ఇంకొకమంది అయితే ఉదయం లేచిన తరువాత చాలా సేపటి వరకూ తినరు.

ఈ క్రమంలో రోజూ లేచిన వెంటనే ఏం తినాలి, ఏం తినకూడదనే విషయాల తెలుసుకోవాలి. అందుకే ఉదయం లేచిన వెంటనే తినదగిన ఆహారం గురించి మన ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. వీటిని తినడం వల్ల ఎటువంటి ఆరోగ్య సమస్యలు మీ దరి చేరవు. మరీ అవేమిటంటే. ఎందుకంటే: ఎందుకంటే మన శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. వీటిలో పుష్కలం, చిరగి, ప్రాటీన్, పైబర్ వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. రోజూ వీటిని తింటే శరీర బలహీనత దూరమవడమే కాక రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ కూడా పెరుగుతుంది. పరగడుపున కిన్నెరీ తినడం వల్ల రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. ప్రతిరోజూ తాళి 6 కిలోగ్రామ్ నిల్వలో నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తినాలి. బాదం: బాదంలో అధికమొత్తంలో ప్రాటీన్లు, పైబర్ వంటి పోషకాలుంటాయి. ఉదయం పరగడుపున వీటిని తింటే జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. ఇది బరువు తగ్గించేందుకు కూడా సహాయపడుతుంది. నానబెట్టిన బాదం పప్పులను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీర రోగనిరోధక శక్తి



కూడా పెరుగుతుంది. ఎందుకంటే: ఎందుకంటే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. వీటిని రాత్రి నిద్రలో నానబెట్టి ఉదయం లేచిన వెంటనే తినడం వల్ల శరీరానికి కావల్సినంత బలం లభిస్తుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ కూడా పెరుగుతుంది. బరువు తగ్గించడంలో ఇది మెరుగైన పదార్థం. జీడిపప్పు: జీడిపప్పు తినడం వల్ల శరీరంలో చెడు

కొలెస్ట్రాల్ తగ్గిపోతుంది. ఇందులో కానర్, సాన్సరీ, జిలక, చిరగి, మాంగిలి, సెబినియంతో పాటు అనేక రకాల పిల్లలు, ప్రాటీన్లు, యూజీ యాక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. రోజూ మెతాం జీడిపప్పు తీసుకుంటే పోషక లోపం వల్ల వచ్చే అనేక వ్యాధులను నివారించవచ్చు. జీడిపప్పు గుండె జబ్బులను నివారిస్తుంది. రోగ నిరోధకశక్తిని పెరుగుతుంది. ఎముకలను దృఢంగా ఉంచుతుంది. జీడిపప్పులో ఉండే యాంటీ

కంటిపాపును మెరుగుపరుస్తుంది.

# పరగడుపునే నిమ్మరసం నీళ్లు తాగుతున్నారా?



చాలామంది ఉదయం లేచగానే పరగడుపునే నిమ్మరసం నీళ్లు తాగుతుంటారు. దీనివల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని మెరుగుపరచడంలో తోపాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి, కాలియం, సోడియం, ఫోలేట్ వంటి పోషకాలుంటాయి. ఉదయం పూట నిమ్మరసం నీళ్లు తాగితే శరీరంలోని వ్యర్థాలను, టాక్సిన్లను తొలగిస్తుంది. గ్యాస్ట్రిక్ జ్వారస్ ఉత్పత్తిని సైబింది మెరుగైన క్షీణక్రియను ప్రోత్సహిస్తుంది. నిమ్మరసం అలెర్జిక్ పాటు ఇతర నిద్రలను ఉండంలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇన్సులైన్ నుంచి విటమిన్ సి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. శరీరంలో హార్మోన్ల ఉత్పత్తి, చిరగి, కొలెస్ట్రాల్, నిద్రలను నిరోధించే లో

ఉపయోగపడుతుంది. ఆరోగ్యంగా, యాక్టివ్ గా ఉండటానికి రోజూ తాగడం ఉండాలి. ప్రతి రోజూ తగినంత నీరు తాగాలి. నిమ్మరసంలో ఉండే పెక్టిన్ పైబర్ తినాలి అనే కోరికలను తగ్గిస్తుంది... దీనివల్ల నులుపుగా బరువు తగ్గుతారు. నిమ్మరసం నీరు ఆకలిని అణచివేస్తుంది. డిట్రాక్ట్ వాలర్ జీవిత్రయను మెరుగుపరుస్తుంది. నిమ్మరసం నీళ్లు మూత్రాలంతా రోజూ కలిగిస్తుంది. కిడ్నీలకు ఇబ్బంది వేరడం వల్ల మూత్రపిండాలలో రాళ్లు ఏర్పడతాయి. కాలియం అలెర్జిక్ లో ఏర్పడే వీటికి రి నిద్రలేపే మద్దతును ఖచ్చితంగా పనిచేస్తుంది. శరీరం pH స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడానికి. ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచేందుకు తోడ్పడుతుంది. నిమ్మరసంలో ఉండే సహజ యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు క్యాన్సరు తాజాగా చేయడానికి, బ్యాక్టీరియా వల్ల వచ్చే నీటి దుర్వాసనను అరికడతాయి. నిమ్మరసంలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ప్రీ రాడికల్స్ ఏర్పాటును అడ్డుకుంటాయి. దీనివల్ల పుష్కలం నుంచి పచ్చని వర్షం వచ్చే వరకు నిమ్మరసం తగ్గుతుంది.

# ఎర్ర తొటకూర తింటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందో తెలుసా?



ఎర్ర తొటకూర. తొటకూరలో రకాలున్నాయి. వాటిలో ఎర్ర తొటకూర కూడా ఒకటి. ఇందులో ఎన్నో పోషకాలున్నాయి. ఈ ఎర్ర తొటకూరలో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పోషకాలు ఏమిటో తెలుసుకుందాము. ఎర్ర తొటకూర పైబర్ల మూలం. వీటి ఆకులు నుంచి కాండం వరకూ అన్ని పోషకాలతో పుండాయి. ఎర్ర తొటకూర తింటుంటే సేగు ఆరోగ్యంతో పాటు కొలెస్ట్రాల్ అడుపులో పుంటుంది. ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి ఎర్ర తొటకూర తింటే ఎంతో మేలు చేస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి, అధిక రక్తపోటు అడుపున ఎర్ర తొటకూర తింటే మంచిది. ప్రపంచదేశ గొంతు క్యాన్సర్ వ్యాధి రాకుండా నిలువరించడంలో ఎర్ర తొటకూర దోహదపడుతుంది. ఎముక పుష్కలం ఎర్ర తొటకూర ఎంతో మంచిది. సీజనల్ గా వచ్చే వైరల్ ఇన్ఫ్లూంజా పోరాడేందుకు ఇది సహాయపడుతుంది.

# బోలెడంత కొమ్మను తెచ్చే మైసూర్ బోండా



ఒక్క మైసూర్ బోండా. ఒక్కటి తింటే చాలు 227 కేలరీలు లభిస్తాయి. కాన్ఫ్లెక్టు 93 కేలరీలు, ప్రాటీన్లు 17 కేలరీలు, ఫైబర్ 110 కేలరీలు కాన్ఫ్లెక్టు నుంచి వస్తాయి. మైసూర్ బోండా తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటో తెలుసుకుందాము. మైసూర్ బోండా అనేది మైదా పిండితో చేసిన పంజీకం. మైదా పిండితో చేసిన ఏ పదార్థమైనా అది రక్తంలో చెక్కు స్థాయిలను పెంచేస్తుంది. మధుమేహం, గుండె సమస్యలను వారు ఆస్పలు ఈ బోండా జోలికి వెళ్లకూడదు. మైసూర్ బోండా దీని ప్రేయడం వల్ల నూనె శాతం పెరిగి కాన్ఫ్లెక్టు స్థాయిలు పెరుగుతాయి. మైదాపిండిలో చెడు కాన్ఫ్లెక్టు కలదు. మైసూర్ బోండా అనేది మైదా పిండితో చేసిన పంజీకం. మైదా పిండితో చేసిన ఏ పదార్థమైనా అది రక్తంలో చెక్కు స్థాయిలను పెంచేస్తుంది. మధుమేహం, గుండె సమస్యలను వారు ఆస్పలు ఈ బోండా జోలికి వెళ్లకూడదు. మైసూర్ బోండా దీని ప్రేయడం వల్ల నూనె శాతం పెరిగి కాన్ఫ్లెక్టు స్థాయిలు పెరుగుతాయి. మైదాపిండిలో చెడు కాన్ఫ్లెక్టు కలదు. మైసూర్ బోండా అనేది మైదా పిండితో చేసిన పంజీకం. మైదా పిండితో చేసిన ఏ పదార్థమైనా అది రక్తంలో చెక్కు స్థాయిలను పెంచేస్తుంది.



















