

తృణ ధాన్యాలు తింటే.. స్ట్రెస్ మాయం శక్తిని ఎంచే మసాలా టీ ఎలా తయారు చేయాలి



శరీరం బాగానే తక్కువంటుంది. తక్కువేని స్థాయిలో ప్రతిస్పందనల తరచుగా కలుగుతూనే ఉన్నప్పుడు సమస్య వస్తుంది.

పచ్చి కూరగాయలు.. పచ్చి కామగూరలు, వండ్లు, ఆకుకూరల్లో ఒత్తిడితో పొరబడే గుజాలు పుష్పలంగా ఉన్నాయి. ఓ అద్భుతమైన వెల్లడింది. వీటిలో ఎక్కువగా ఉండే మెగ్నీషియం శరీరంలో కార్బోసాల్ (ఒత్తిడి హార్మోన్) స్థాయిల్ని తగ్గింపే.. టీవీని కంట్రోల్లో ఉంచుతుంది. మీరు పచ్చి కూరగాయలను, వండ్లను సలాడ్లు, జ్యూస్ రూపంలో తీసుకుంటే.. మీ స్ట్రెస్ రివెల్ కంట్రోల్లో ఉంటుంది.

శ్రీర కత్తిత్తులు.. పాలు ఒత్తిడిని దూరం చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పాలలో ఉండే.. లాక్టోయిమ్ అనే ప్రోటీన్ ఒత్తిడితో పొరబడే శక్తిని శరీరానికి ఇస్తుంది. దీని వల్ల టీ కూడా కంట్రోల్లో ఉంటుంది. రోజూ నిద్రపోయే ముందు పాలు తాగితే హాయిగా నిద్రవస్తుంది. సాయా పాలు తాగి వారికి దీని ద్వారా క్యాల్షియం, పొటాషియం, 'ఎ', 'బి' విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు తగినంత లభిస్తాయి.

సిట్రస్ ఫండ్లు.. సిట్రస్ ఫండ్లలో విటమిన్ సీ పుష్పలంగా ఉంటుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంపొందించే 'సి' విటమిన్ ఒత్తిడిని కూడా తగ్గిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సిట్రస్ ఫండ్లు తింటే.. కార్బోసాల్ హార్మోన్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. దీంతో ఒత్తిడి, ఆందోళన దూరం అవుతుంది. మీ క్రైబెల్ అరింజ్, నిమ్మకాయ, డ్రాబెర్రీ వంటి ఫండ్లు చేర్చుకోండి.

చేపలు.. చేపలు తరచుగా తింటే.. స్ట్రెస్ రివెల్ తగ్గుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చేపలో అధికంగా ఉండే ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, విటమిన్ డీ ఒత్తిడి తగ్గిస్తాయి.

తృణధాన్యాలు.. బ్రౌన్ రైస్, ఓట్మీల్, గడ్డు మజ్జి, కామదాన్యాలు.. వంటివి మీ క్రైబెల్ తీసుకుంటే ఒత్తిడి మాయం అవుతుంది. ఇవి తరచుగా తీసుకుంటే మెదడులో ఎందర్నీ పుష్కల (హార్మోన్ హార్మోన్) విడుదల అవుతాయి. ఇవి ఒత్తిడితో పొరబడతాయి. ఇవి హెల్థీగానే అనే మరో హార్మోన్ విడుదల చేస్తాయి, దీంతో స్ట్రెస్ స్థాయిలో ఉన్నప్పుడు ఇలాంటి ఒత్తిడి ప్రతిస్పందనలను



చలికాలం వస్తే బలుబు, జ్వరాలు రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అందరూ కోరుతున్నారు. వేసవి తాపం ముగిసి - 1 బేబుల్ స్నాన్లు, తులసి ఆకులు - 2 కిలోగ్రాముల చలి మొదలైందే అందరూ కోసేస్తారు. అయితే, కోవిడ్-19 యొక్క ప్రత్యేక ముప్పుతో, సాధారణ బలుబు కూడా భయానకంగా ఉంటుంది. అందువల్ల, వివేకమైన చలిని నివారించడానికి శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించాలి. కాబట్టి, దానికి సహాయపడే ఆహారాలు మరియు వంటకాలను చూసేందుకు మరియు కనుగొని చేయడానికి ఇది సముదాయం.

ముఖ్యంగా, శరీర రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుకోవడానికి సహాయపడే ఆహారాలను పుష్కలం చేయాలి. దీన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుంటే, శిశుులకు అనుకూలమైన మసాలా టీ పాదీని చాలా తయారు చేయాలి. ఇక్కడ ఉంది. దీన్ని చదివి ఆహారాలను తయారు చేయండి. ఇప్పుడు, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడే రుచిరకమైన మసాలా టీ పాదీని ఎలా తయారు చేయాలి తెలుసుకుందాం. ఇది శిశుులలో అధిక

బలుబు మరియు జ్వరం నుండి మిమ్మల్ని రక్షించడంలో సహాయ పడుతుంది.

మసాలా టీ పాదీర సిద్ధం చేయడానికి కావసిన పదార్థాలు: పచ్చి ఏలకులు - 4 బేబుల్ స్నాన్లు, నల్ల మిరియాలు - 2 బేబుల్ స్నాన్లు, లవంగాలు - 2 బేబుల్ స్నాన్లు, చాక్లెట్ మిరియాలు - 4, దాల్చిన చెక్క

- 5 గ్రాములు, జాజికాయ - 1/2 ముక్క, పెసలల్ (సాంపు) - 1 బేబుల్ స్నాన్లు, కొద్ది - 1 బేబుల్ స్నాన్లు, తులసి ఆకులు - 2 బేబుల్ స్నాన్లు, తులసి గింజలు - 1 బేబుల్ స్నాన్లు, సుక్కపాడి - 3 బేబుల్ స్నాన్లు.

మసాలా టీ పాదీని ఎలా తయారు చేయాలి? ఒక బాణాలో పైన పేర్కొన్న అన్ని పాదీ పదార్థాలను వేసి బాగా మేలుచాలి. వేయించిన పదార్థాలను వీటికి పుష్కలం మరియు వాటిని పూర్తిగా చల్లబరచడానికి అనుమతించండి. ఒక మిక్సర్ బాల్లో అన్ని పాదీ పదార్థాలను బాగా కలపండి మరియు పాదీ మరియు తులసిని జ్యూస్ చేయండి. ఆ మిక్సర్ బాల్లో ఉంచండి. ఆ మసాలా టీ పాదీని దాదాపు 4 నుండి 6 నిలవ వరకు ఉంచుకోవచ్చు.

పాన్ లో 2 1/2 కప్పుల నీరు, 2 కప్పుల నీరు వేసి బాగా మరిగించాలి. రుచికి అనుగుణంగా చక్కెరను కూడా తోడంచండి. దీన్ని మరిగించి 2 టీస్పూన్ టీ ఆకులు చేయడానికి తులసి సహాయపడుతుంది. తులసిలో ఉండే ఇమ్మ్యూనోజెనిక్ గుణాలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి.

తులసి: చలికాలం తులసి, వివిధ రకాల థాన్కోక వ్యాధుల చికిత్సలో సహాయపడుతుంది. బలుబు మరియు దగ్గు నుండి బ్రాంకైటిస్ వరకు అన్నింటినీ సమర్థం చేయడానికి తులసి సహాయపడుతుంది. తులసిలో ఉండే ఇమ్మ్యూనోజెనిక్ గుణాలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి.

వర్షపుట్టే చేస్తున్నా, డ్రైట్ పాటిస్తున్నా బరువు తగ్గడం లేదా?



కొద్ది కరగడం మొదలు కాగానే ప్యాట్ల పెట్టె వాటిలోని ప్యాట్లను కోల్పోతాయి. అయితే పక్క ప్యాట్ల కోసం వెయిలు చేస్తూ అప్పటి వరకు ప్యాట్ల పెట్టె వాటిలో నిశ్చల నిలబడుతుంటాయి. ఇలా చేయడం వల్ల బరువు తగ్గలేదు. కానీ ఇలా కేలరల తక్కువ తీసుకోవడాన్ని కొన్ని రోజుల పాటు కానసాగిస్తే ప్యాట్ల పెట్టె క్రమంగా నీటిని వదిలేస్తాయి.

బరువు తగ్గే క్రమంలో వాటి రివైవ్ అవుతే.. నీళ్లు ఎక్కువగా తాగి: నీళ్లు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. పుష్కలంగా నీరు తాగితే ఒంటిని వ్యర్థాలు బయటకు పోతాయి. నీళ్లు ఎక్కువగా తాగితే క్రమంగా బరువు తగ్గుతారు.

ఉప్పు, సోడియం తక్కువ తీసుకోవాలి: అధిక సోడియం స్థాయిలు నీటిని నిలువకోవడానికి కారణం అవుతాయి. ఉప్పు, డ్రైట్, మంచినీ, సానిలు, ప్యాక్డ్ ఫుడ్లలో సోడియం అధికంగా ఉంటుంది.

పాదీని తగ్గించండి: మెగ్నీషియం ఎక్కువగా తీసుకోవాలి: ఒంటి వాటి రివైవ్ అవుతే పాదీని తగ్గించండి, మెగ్నీషియం చక్కగా పని చేస్తాయి. కాదు, గింజలు, ఆకుకూరలు, దాల్చిన చెక్క, బిల్బెర్రీ మెగ్నీషియం ఉంటుంది.

చెమట చిందించండి: ఒంటిని అదనపు నీరు బయటకు పోవడానికి వ్యాయం మంచి ఎంపిక. అమెరికన్ సైన్స్ చేసిన ప్రయోజనం ఉంటుంది.

చక్కెర తగ్గించండి: చక్కెర ఇన్సులైన్ సైకిల్ కారణం అవుతాయి. ఇది సోడియం మరియు ఎక్కువ ప్రమాణి నిల్వ చేయడానికి కారణం అవుతుంది.

క్రొటీన్, పైబర్ ఎక్కువ తీసుకోవాలి: కార్బోహైడ్రేట్లకు బదులు క్రొటీన్, పైబర్ కంటెంట్ ఎక్కువ ఆహారాలను తీసుకోవాలి. వీటి వల్ల ఒంటిలో అధిక నీరు చేరుతుంది.

ఓమీగ్ కెట్ డైటీకు శరీరం అలవాటు పడటానికి కొంత సమయం కావాలి. ఆ సమయం వరకు ఓమీగ్ ఆమ్లం విడుదలవుతుంది. హార్మోన్లు ఆకలిని పెంచుతాయి.. ఏదైనా తినితిన చెబుతుంటాయి. వాటిని కంట్రోల్లో ఉంచుకోవాలి. బరువు తగ్గడం మొదలయ్యే వరకు వెయిట్ చేయాలి.

స్పైర్టింగ్ లేకపోవడం వల్ల: క్రొటీన్ పాదీవే సమయంలో స్పైర్టింగ్ చాలా ముఖ్యం. కొన్ని రోజులు క్రైబ్ పాదీని, వివేకమైన ఆకలి వల్ల తిరిగి సాధారణంగా లేదా అధికంగా తినడం వల్ల ఎంపిక ఉపయోగం ఉండదు. క్రైబ్ పాదీని వంటి మొదలు పెట్టిన తర్వాత దానిని కొనసాగించడం చాలా చాలా ముఖ్యం. వారం మొత్తం క్రైబ్ పాదీని వారం చివర్లో ఒక్కోసారి కదా అని కచ్చుపు నుంచుగా బంక పుట్టి తినడం వల్ల వారం అంతా చేసినదానికి ఎంపిక ప్రయోజనం ఉండదు. శరీరం అలవాటు పడే వరకు స్పైర్టింగ్ చాలా ముఖ్యం. క్రైబ్ పాదీని వంటి వంటి, ఇది శారీరకంగా కంటే మానసికంగా ఎక్కువ దృఢంగా ఉండాలి.

3. ఒక్కటి గుర్తుంచుకోండి: బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నం మొదలు పెట్టిన సమయంలోనే బాడీ కంపోజిషన్ టెస్టు చేయించుకోవడం ఉత్తమం. ఒంటిలో ఎంత కొవ్వు ఉందో దీని వల్ల తెలుస్తుంది. అలాగే కచ్చితమైన క్రైబ్, రోజూ వ్యాయం చేస్తూ కొన్ని రోజులు ఆయాస్కో మరోసారి టెస్టు చేయించుకుంటే శరీరంలోని ఎంత కొవ్వు కలిగిపోయిందో తెలుసుకోవచ్చు.

చలికాలంలో మేకప్ వేసుకుంటున్నారా..



మేకప్ సూపర్, చక్కగా వేసుకునేందుకు సహాయపడుతుంది.

అందంగా కనిపించాలని అందరికీ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అమ్మాయిలైతే తమ అందంపై ఎక్కువ శ్రద్ధ పెడతారు. మేకప్ వేసుకునే వారు కాలాల్ని బట్టి మేకప్ వేసుకునే తీరు మారుతూ ఉంటారు. చలికాలంలో చల్లని, పాదీ వాతావరణానికి అనుకూలంగా ఉండేలా మీ మేకప్, చర్మ సంరక్షణ మార్పుకోవడం చాలా ముఖ్యం. చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులు చర్మాన్ని తేమగా, మృదువుగా ఉంచుతాయి. సరైన మేకప్ ఉత్పత్తులను ఎంచుకుంటే వల్ల మృదువైన చర్మాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చు.

చలికాలంలో మేకప్ ఎలాంటి మార్పులు చేయాలి, ఎలాంటి చిట్కాలు పాటించి చక్కని చర్మాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చు.

1. ఎక్స్పోజర్ చేయడం మర్చిపోవడం చలికాలంలో ఎక్స్పోజర్ చేయడం అస్పృహ మర్చిపోవడం. మగిం, మెడ చర్మం సున్నితమైన ఎక్స్పోజర్ అవుతుంది. దీని వల్ల మృతకణాలు తొలగిపోతాయి. చర్మం మృదువుగా అవుతుంది.

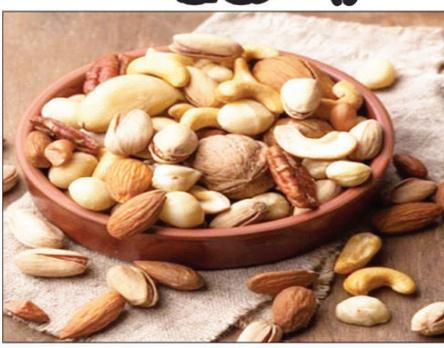
2. టిక్ మాయిస్చరైజర్ వాడాలి చలికాలంలో మాయిస్చరైజర్ను ఉపయోగించడం యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. చర్మ సంరక్షణ కోసం తప్పనిసరిగా అది వేసుకోవాలి. మందపాటి, హైడ్రేటింగ్ మాయిస్చరైజర్ వాడుకోవాలి. వీవ్ మిల్క్, ఏక్సెల్, విటమిన్-ఇ, నేచురల్ అయిల్స్ కూడా సరైన మాయిస్చరైజర్ వాడాలి.

3. సరైన స్రుమర్ వాడండి ఏ కాలం అయినా వాటిని స్రుమర్ వాడటం చాలా ముఖ్యం. స్రుమర్ వాడటం వల్ల మేకప్ ఎక్కువ సేపు ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. పాదీ పాదీనిన కూడా సమం చేస్తుంది. స్రుమర్ మంచి పుణిదా ఉంటుంది. ఎక్కువ హైడ్రేటింగ్ రెగ్యులర్ మార్గంపై మాయిస్చరైజర్ను ఉంచుకోండి. అందుకే స్రుమర్ వాడండి.

4. మాట్ సిసిడింగ్ ఫౌండేషన్ చలికాలం చర్మం పాదీబారుతుంది. దురదగా అనిపిస్తుంది. మాట్ సిసిడింగ్ ఫౌండేషన్లను ఉపయోగించడం వల్ల ఆ పాదీ ప్యాట్లను మెరుగుపరుస్తుంది. అర్గాన్ అయిల్ సీడ్స్ ఫౌండేషన్ వంటి తేలికైన ఫౌండేషన్ ఎంచుకోవడం వల్ల మంచి చర్మం మీ సొంతం అవుతుంది.

5. బ్రాజర్ వాడటం లేకుండా చాలా మంది మహిళలు చలికాలంలో మేకప్ రివైవ్ బ్రాజర్ వాడకాన్ని తగ్గిస్తారు. చలికాలంలో చర్మం పూర్తిగా పాదీబారుతుంది. దురద కూడా ఉంటుంది. చర్మం కాంతి కోల్పోయి దగ్ధం ఉంటుంది. నిశ్చలమైన చర్మంపై మేకప్ వేసినప్పటికీ అందంగా కనిపించదు. బ్రాజర్ చర్మానికి చాలా చెప్పుచేస్తాయి అందిస్తుంది. అలోగ్గంగా ఉంచుకుంటుంది.

రోజూ డ్రైప్రూట్స్ ఎలా తినాలి



ఉదయం పరగడపున డ్రైప్రూట్స్: ప్రతి రోజూ ఉదయం పరగడపున బాదం తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. దీనిని తినడం వల్ల ఆకలి తీరడమే కాకుండా రోజంతా శక్తిని నిండకుండా ఉంటుంది. ఇందులో పోలియానీ, విటమిన్ ఇ, బి6 ఉన్నాయి. దయాబెటిస్, శిశుులకు, స్ట్రోకలకు సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

చలికాలంలో రోగ నిరోధక శక్తి పెంచడానికి చలికాలంలో చాలా మందికి, డ్రైప్రూట్స్ వేరుగు, ఓట్మీల్, రకరక అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతాయి. ఈ సమస్యలను గణ్యతగలదుకు వరిగడపున తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలుంటాయి. డ్రైప్రూట్స్ వరిగడపున తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలుంటాయి. దీనివల్ల బాడీ ఆరోగ్యం పెంచుకోవాలి ఉంటాయి. చలికాలంలో చాలా మందికి, డ్రైప్రూట్స్ వేరుగు, ఓట్మీల్, రకరక అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతాయి. ఈ సమస్యలను గణ్యతగలదుకు వరిగడపున తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలుంటాయి. డ్రైప్రూట్స్ వరిగడపున తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలుంటాయి. దీనివల్ల బాడీ ఆరోగ్యం పెంచుకోవాలి ఉంటాయి.

పిప్టా: చాలామందికి రోజూ ఉదయం లేవగానే ఆకలిపెట్టుతుంది. దీనిని తిప్పి మంచి పనిపెట్టాలి. ఉదయం తినడం వల్ల ఆకలి తీరడమే కాకుండా రోజంతా శక్తిని నిండకుండా ఉంటుంది. ఇందులో పోలియానీ, విటమిన్ ఇ, బి6 ఉన్నాయి. దయాబెటిస్, శిశుులకు, స్ట్రోకలకు సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

శరీరానికి ప్రత్యేకంగా కొవ్వు ఉండాలి. దీనిని పదార్థాలు, ప్రత్యేకంగా కంట్రోల్ చేయాలి. అయితే ప్రత్యేకంగా చర్మం, అన్ని శారీరక విధులు సక్రమంగా నిర్వహించే కొవ్వు అవసరం. అందుకే ప్రతి ఒక్కరూ శక్తి నిల్వలను కలిగి

