

కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఉత్సవ వ్యాయమాల గురించి మీకు తెలుసా..?

వేయించిన ఆపోరాలు, ఒత్తిడి క్రమంగా కాలేయాన్ని
బల్ఫీసపరుస్తాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మందుల సహాయం
తీసుకునే ముందు కాలేయాన్ని లోపించి నుండి బలోపేతం చేసే కొన్ని
వ్యాయామాల గురించి తెలుసుకుండాం. మీ కాలేయం సంవత్సరాల
తరబడి ఫిట్టో, చుర్చగ్గా ఉండాలని మీరు కోరుకుంటే, ఉత్తమ..
శరీరంలోనీ ప్రతి భాగం చాలా ముఖ్యమైనది. కానీ ఈ యంత్రం
ఇంజిన్ బలపేసాగా మారితే ఏం జరుగుతుంది? మన శరీరంలో
కాలేయం ఎంతో ముఖ్యమైది. ఇది శరీరంలోనీ అతి ముఖ్యమైన,
క్షప్పది పనిచేసే అవయవాలలో ఒకది. కాలేయం ఆపోరాన్ని జీడ్జి
చేయడంలో సహాయపడటమే కాకుండా శరీరం నుండి విప్పారిత
అంశాలను తెలుగించానికి కూడా పనిచేస్తుంది.

కవాలభాతి ప్రాణాయమం

ಇದಿ ಕಲೆಯನಿಕಿ ಅರ್ತಂತ ಪ್ರಭಾವವಂತಮೈನ ಯೋಗಾ ಆಸನಂ ಅನಿ ಭಾವಿಸ್ತಾರು. ಈ ಪ್ರಾಣಯಾಮಂಲ್ಯೆ ವೇಗಂಗಾ ಗಾಲಿ ವದುಲುತ್ತಾ ಕಡುಪು ರೋಪ್ಲಿಕಿ, ಬಯಲುಕು ಕಡಿಲಿಸ್ತೂ ಉಂಟಂದಿ. ಇದಿ ಕಲೆಯನಿಂದ ಪುತ್ತಪರ್ವತ್ಯುಂದಿ. ಕೊವ್ವು ಹೇರುಹಳ್ಳುತ್ತಂತಾ ನಿಂದಿಷ್ಟುಂದಿ. ರೋಜು 5-10 ನಿಮಿಷಾಲು ಕವಲಾಭಿ ಚೇಯದಂ ವಲ್ಲ ಕಾಲೆಯ ಪನಿಕೀರು ಮೆರುಗುವದುತ್ತಂದಿ. ಕವಲಾಭಿ ಅನೇದಿ ಒಕ ಶಕ್ತಿವಂತಮೈನ ಪ್ರಾಣಯಾಮಂ, ದೀನಿಲ್ಕೆ ಶ್ವಾಸನು ವದುಲುತ್ತನ್ನವ್ಯಾದು ಉದರ ಕಂಡರಾಲು ವೇಗಂಗಾ ಸಂಕೋಚಿಸ್ತೂ ಸದರಿಸ್ತುಂಬಾಯಿ. ಇದಿ ಕೆವಲಂ ಶ್ವಾಸ ಪ್ರತಿಯ ಮಾತ್ರಮೇ ಕಾರು, ಒಕ ರಕ್ತಮೈನ ದೀರ್ಘಸ್ಥಿ ಕೂಡಾ.

కాలేయనికి ఎలా ఉపయోగపడుతుంది?

కొవ్వు పేరుకుపోకున్డా నిరోధిస్తుంది: కవలాభతి కడుపులోని అంతర్గత అవయవాలను సక్రియం చేస్తుంది. ఇది కాలేయంపై

A photograph of a person from the waist up, wearing a dark grey t-shirt. They are holding their right lower back with their right hand. A translucent, glowing graphic overlay highlights the lumbar spine area, showing a cross-section of the vertebrae and surrounding tissue in shades of red and orange against a white outline.

పేరుకుపోయిన కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది: ఈ ప్రాణాయామం కాలేయం షైపు రక్త ప్రవాహస్ని పెంచుతుంది. కణాలు ఎక్కువ ఆస్కిజన్స్ ను అందించడానికి, మెరుగ్గా వసిచేయడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. దీటాక్స్‌లో సహాయపడుతుంది: కపలాథ్రి శరీరం సుంది విషపూరిత అంశాలను తోలగిస్తుంది. కాలేయం పనిని సులభతరం చేస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది: మానసిక ఒత్తిడి కాలేయ ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. కపలాథ్రి మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుంది. మరియు హర్షిస్తును సమతలంగా ఉంచుతుంది. మీ కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉండాలని, జీవితాంతం వ్యాధులకు దూరంగా ఉండాలని మీరు కోరుకుంటే, ప్రతి ఉదయం కేవలం 10 నిమిషాలు కపలాథ్రి ప్రాణాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. యోగ ఒక బహుమతి లాంటిది. ఇది ఎటువంటి ఖర్చు లేకుండా మిమ్మల్ని అంతర్జంగా ఆరోగ్యంగా చేస్తుంది.

రాత్రి పూట వెల్లువీ తింటే ఆరీగ్యనికి ఎన్న లాభాలో తెలుసా..?



వెల్లుల్ని ఒక అధ్యాత్మమైన షష్ఠ గుణాలు కలిగిన పదార్థం. రాత్రి పదుకునే ముందు వచ్చి వెల్లుల్ని తిస్తాడనం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఇది ఒకిడిని తగ్గించడంతో పాటు నిద్రను మెరుగుపరుస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం, ముగర్, కొత్తప్రాల్, బరువు

నియంత్రణలోనూ సహాయపడుతంది. వెల్లుల్లిని రాత్రి పడుకునే ముందు తింటే మన శరీరానికి ఎన్నో లాఘాలు కలుగుతాయి. వెల్లుల్లిలో ఉండే సహజ గుణాలు శరీరాన్ని పుట్టం చేసి ఆరోగ్యాన్ని పెరుగుపరుస్తాయి. పచ్చ వెల్లు మన శరీరాన్ని మనుషును రిలాఫ్ చక్కబడి లేదా రెండు వెల్లుల్లి రెభ్బులు తినడం వల్ల మన అరోగ్యానికి ఎన్నో లాఘాలు కలుగుతాయి. ఇది పూర్తిగా సహజమైన పద్ధతి. అయితే ఏవైనా అనూహ్వా లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే నిపుణుల సలహా తీసుకోవాలి.

జామకాయ అనుకునరు.. కానకాదు! ఇదాక ప్రత్యుత్త వరం.. క్వాన్సర, డిబకాయంక దివ్యప్రథం..

గుండ ఆర్గాన్సిక స్వమెంట
సీఎ వంకాయలలో పైట్లోకిమిక్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి
రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరచడంలో, రక్తపోటును
నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అలగే ఇందులో ఉండే
పైరిసెట్టిన్ కొల్పోల్, పాప, గుండ జబ్బులు, క్యాప్సర్ వంటి
ప్రాణాంతక వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.
చర్చ క్యాప్సర్ నివారణకు దివ్యాష్టధం
సీఎ వంకాయ లోప, బయటి తొకల్లో కానుర్చును

ను ఎకాయి లే, బులుఱ త్తాక్రూ క్షోన్నిన
నివారించగల యూఅంటీళ్కిడెంట్లు పుష్టులంగా ఉంహాయి. ఇది పర్మ
క్షోస్ట్రేసు నివారించడంలో ప్రథావచంత్యంగా వనిచేస్తుంది.
హింది సభ్యుమెంటరి పరీక్షకు ఒకేజీక్కడు..
ఇన్నిజిలేటర్స్ మొ మగ్గురు!

శరీరంలో చక్కెర సాయిలను నియంత్రించడం

କାନ୍ତିର ସ୍ମୃତିରେ ନିର୍ମାଣ ହୁଏ

សារិយភាព និង ការប្រើប្រាស់បច្ចេកទេស នូវការណ៍ដែលបានរាយការណ៍ឡើង



శరీరంలో చక్కని స్వాయిలను నియంత్రించడానికి సీమ వంకాయ ఒక గొప్ప ఆపరిం. ఇందులో పైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది టైవ్ 2 దయాబెట్టిన్ రోగులు తినడానికి ఉత్సమైన కూడా.

లివర్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది

సిమ వంకాయకు కాలేయంలో అనవసరమైన కొవ్వు పేరుకుపోకుండా నిరోధించే సాపుర్భుం ఉంది. గర్జిణి స్త్రీల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి ఇది మంచి ఆపారం. ఎందుకంటే దీనిలోనే % లో % 9 ప్రోటీన్ పిండం ఆచీవ్చుటి, ముబ్బంగా మెదడు, వెన్నుపొచు ఆఫీవ్చుటికి సహాయపడుతుంది. ఇది ఆకాల జనస వృద్ధావ్య ప్రతియిను నెమ్ముదిస్తుందని అనిక అధ్యయనాల చూపించాయి. అలగే, ఈ వంకాయ వాపుకు దివ్యాపుధం. ఏటమిసి సమృద్ధిగా ఉండే ఈ కూరగాయ వర్షాకలం, శీతాకాలంలో సాధరణంగా కనిపించే వివిధ బాక్సీపిల్యల్, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ పోరాడటానికి భలేగా సహాయపడుతుంది.

ఇలాంటే గుణాలున్నావారు నిత్య అసంతృప్తి వాదులు.. ఏరు సుఖింగా ఉండరు..

ಎದುಕ್ಕಿವಾರು ಉಂಟೆ ಬ್ರಹ್ಮಲೇರು.



మహాభారతంలోని ముఖ్యమైన పాత్రాలలో ఒకరు విదురుడు. అంచిక దాసికి, వ్యాసుడికి జన్మించినవాడు విదురుడు. అతని తెలివీతేటల కారణంగా ప్రజలు ఇప్పటికీ విదురుడిని గుర్తంథమకుంచరు. విదురుడు తన జ్ఞానం, అనుభవం ద్వారా ధృతరాష్ట్రానికి వెప్పిన నీతులను విదురు నీతిగా ప్రసిద్ధిగాంచాయి. ఏదిని పాటించడం వల్ల జీవితం అత్యస్ఫుత సౌయాలో ఉంటుండని పంచితులు చెబుతారు. అదే విధంగా మనిషి జీవితంలో ముందుకు సాగాలంటే స్కర్న మార్దర్థకప్పు అవసరం. అని విదుర్ నీతిలో అనేక విశ్వరూపాలు చెప్పాడాయి నువ్విల్లి లీవిషిప్పాలో నుగొనక

