

**ఆరోగ్యకరమైన** జీవితం కోసం శరీరంలోని మలినాలను ఎప్పటికప్పుడు తొలగించుకోవాలని సూచిస్తారు వైద్యులు. మామూలుగా అయితే, మంచిసీతానీ శరీరం డీటాక్సిఫై అవుతుంది. అదనంగా పండ్ల, కూరగాయలో, మూలికలో జోడించి తీసుకుంటే మరిన్ని ప్రయోజనాలు దక్కుతాయి. డీటాక్స్ డ్రింక్స్ గా పేర్కొనే పానీయాలతో శరీర బరువూ తగ్గుతుంది. పీహెచ్ విలువ సమతూకంలో ఉంటుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగవుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి బలోపేతం అవుతుంది. శక్తి స్థాయిలు పెరుగుతాయి.

**డీటాక్స్ డ్రింక్స్ ఎందుకు? >>>**

**రోజువారీగా** తాగే సీతానీ డీటాక్స్ డ్రింక్స్ సహాయకారిగా ఉంటాయి. శరీరానికి వివిధ రకాలైన విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్స్ అందుతాయి. చక్కెర అధికంగా ఉండే శీతల పానీయాల కంటే ఇవి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి.

**ఏవి వద్దు? >>>**

**డీటాక్స్** వాటర్ తయారీలో కొన్ని పదార్థాలను చేర్చకూడదు. చక్కెర ఎక్కువగా ఉండకూడదు. దీనివల్ల డీటాక్స్ వాటర్ ప్రయోజనాలు శరీరానికి అందవు. కృత్రిమ చక్కెరలు, ప్రాసెస్ చేసిన పండ్లసాళు డీటాక్స్ వాటర్ లో కలపకూడదు. ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండకూడదు. ఇది శరీరంలో సీతానీ పట్టి ఉంచుతుంది.

**ఏ సమయంలో? >>>**

**పొద్దున్నే** తేనె, నిమ్మరసం కలిపిన గోరువెచ్చటి సీతానీ తాగితే శరీర జీవక్రియలు వెంటనే మొదలైపోతాయి. భోజనానికి ముందు డీటాక్స్ వాటర్ తాగితే ఆకలి అదుపులోకి వస్తుంది. వ్యాయామం తర్వాత తాగినా మంచిదే.

**ఎన్ని గంటల వరకు నిల్వ? >>>**

**డీటాక్స్** వాటర్ లో వాడే పదార్థాలను బట్టి అవి ఎంతకాలం నిల్వ ఉంటాయనేది ఆధారపడి ఉంటుంది. ఫ్రీజ్ లో ఉంచితే ఒకటి రెండు రోజుల వరకు తాజాగా ఉంటాయి. గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద అయితే తయారై చేసిన కొన్ని గంటల్లోనే తాగేయాలి.

**ఎలా తాగాలి? >>>**

**ఒక్క** గుక్కలో తాగకూడదు. నెమ్మదిగా తాగాలి. రాగి, వెండి లేదంటే గాజు గ్లాసులో తాగాలి. గోరువెచ్చగా లేదంటే గది ఉష్ణోగ్రత దగ్గర సీతానీ తాగితే మంచిది. భోజనం మధ్యలో మాత్రం తాగకూడదు. ఇలాచేస్తే అన్నం అరుగుదలలో ఇబ్బంది ఎదురవుతుంది.

# చీర్స్ టు..

## వీటిని ప్రయత్నించండి

# డీటాక్స్ డ్రింక్స్!

దసరా, దీపావళి, సంక్రాంతి సంబురాలు ముగిసిపోయాయి. పండగ ఆనందంలో పరిమితికి మించి తింటాం. వింతవింత వంటకాలు, వివిధ పానీయాలు మన పొట్టలో చేరుకుంటాయి. పన్నో పనిగా మన వంటికి పడని పదార్థాలూ పేరుకుంటాయి. వీటిని వదిలించుకోవడానికి డీటాక్స్ డ్రింక్స్ తీసుకోవాలని చెబుతారు నిపుణులు.



**1. నిమ్మ - కీరదోస డీటాక్స్ వాటర్**

**తరిగిన** కీరదోస, నిమ్మరసం, పుదీనా ఆకులను సీతానీ కలుపుకోవాలి. నిమ్మలో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సీతానీలో పోషకాలను పెంచుతాయి.

**2. పసుపు - అల్లం**

**తరిగిన** అల్లం, చిటికెడు పసుపు, నిమ్మరసం సీతానీ జోడించాలి. అల్లం అరుగుదలకు సహాయకారి. పసుపులో ఉండే కర్క్యూమిన్ మంచి యాంటీ ఆక్సిడెంట్. ఇది శరీరంలో ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ కు కారణ మయ్యే ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ ను వదలగొడుతుంది.

**3. బెల్లీ బ్లాస్ట్**  
వివిధ బెర్రీలు, నిమ్మ ముక్కలను సీతానీ కలుపుకోవాలి. విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉన్న ఈ సీతానీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచివి.

**4. పుదీనా - పుచ్చపండు**

**పుచ్చపండు** ముక్కలు, తాజా పుదీనా ఆకులు, నిమ్మరసం సీతానీలో కలుపుకోవాలి. పుచ్చపండు నుంచి విటమిన్-ఎ, సి, పుదీనా ఆకుల నుంచి వికారం పోగొట్టే లక్షణాలు శరీరానికి అందిస్తుంది పానీయం. పరిపూర్ణమైన డీటాక్స్ డ్రింక్ ఇది.

**5. యాపిల్ సిడర్ వినెగర్**

**సీతానీ** ఒక టీస్పూన్ యాపిల్ సిడర్ వినెగర్, నిమ్మరసం, తేనె కలుపుకోవాలి. ఇది శరీరంలో క్యాల్షియంను తగ్గిస్తుంది.

**6. సిట్రస్ మెడ్లీ**

**సీతానీ** నిమ్మజాతి పండ్ల ముక్కలు వేసుకుని తాగాలి. ఇందులో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువ.

**7. కొత్తిమీర (సిలాంట్లో) - నిమ్మ**

**సీతానీ** కొత్తిమీర ఆకులు, నిమ్మ ముక్కలు కలుపుకొని తాగితే శరీరంలో కణాల విచ్ఛిత్తి ఆగిపోతుంది.