జిందగీ
ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 18 ఫిబ్రవరి 2025
www.ntnews.com

నిద్రలో తలెత్తే శారీరక సమస్యల్లో చేతులు, కాళ్లు మొద్దుబారినట్టు అనిపించడం చాలామందికి అనుభవమే. తాత్కాలికమే అయినప్పటికీ, తరచుగా జరుగుతుంటే మాత్రం దీన్ని సీరియస్‌గానే తీసుకోవాలి. చేతులు, కాళ్లు మొద్దుబారినప్పుడు జలదరింపుగా, పొడుస్తున్నట్టుగా, మంటగా ఉంటుంది. దీంతో నిద్రకు ఆటంకం కలుగుతుంది. నరాల మీద ఒత్తిడి కారణంగా, రక్త సరఫరాలో ఆటంకం వల్ల, ఇతర అనారోగ్య సమస్యల కారణంగా ఇలా జరగవచ్చు.

నిద్రలో ఉపద్రవం

కాళ్లూచేతులు పట్టేస్తున్నాయా?

సాధారణంగా ఒకే భంగిమలో ఎక్కువసేపు నిద్రించడం, మధుమేహం, విటమిన్లు లోపించడం, నాడీ వ్యవస్థకు సంబంధించిన సమస్యలు లాంటివి చేతులు, కాళ్లు మొద్దుబారడానికి ముఖ్య కారణాలు. దీనికి సంబంధించిన మరిన్ని వివరాలను అవగాహన చేసుకుందాం.

తప్పుడు నిద్రా భంగిమ

ఒకే భంగిమలో ఎక్కువసేపు నిద్రపోతే నరాల మీద, రక్త సరఫరా మీద ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఇది చేతులు, కాళ్లు మొద్దుబారేలా చేస్తుంది.

- తల కింద చేతులు పెట్టుకుని పడుకుంటే చేతులకు రక్త సరఫరాలో ఆటంకం కలుగుతుంది.
- కాళ్లను మడిచి పడుకున్నా, ఏదైనా బరువైన వస్తువు మీద పెట్టుకుని పడుకున్నా సిరల మీద ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.
- దిండు, పరుపు సరిగ్గా లేకపోయినా కూడా మెడ, వెన్ను మీద ప్రభావం పడుతుంది. ఇది కూడా చేతులు, కాళ్లు మొద్దుబారడానికి దారితీస్తుంది.

ఏం చేయాలి?
దిండు, పరుపు మరీ మెత్తగా కానీ, మరీ గట్టిగా కానీ ఉండకూడదు. తరచుగా నిద్ర భంగిమను మారుస్తూ ఉండాలి.

నాడులు కుంచించుకుపోవడం

నాడుల మీద ఒత్తిడి కూడా వాటి సాధారణ పనితీరుకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. దాంతో తిమ్మిరిగా, మొద్దుబారినట్టుగా అనిపిస్తుంది.

- **కార్పల్ టన్నెల్ సిండ్రోం:** మణికట్టు నాడులపై ఒత్తిడి పడినప్పుడు ఈ పరిస్థితి తలెత్తుతుంది. దీంతో చేతి వేళ్లు మొద్దుబారిపోతాయి.
- **సయాటిక్ నర్వ్ కంప్రెషన్:** వెన్నుపాములో ఉండే సయాటిక్ నాడిపై ఒత్తిడి పడినప్పుడు ఈ సమస్య వస్తుంది. దీంతో కాళ్లు మొద్దుబారుతాయి.
- **అల్నర్ నర్వ్ కంప్రెషన్:** మోచేతి నాడుల్లో ఒత్తిడి వల్ల చేతులు తిమ్మిరెక్కుతాయి.

ఏం చేయాలి?
ఎక్కువ సమయంపాటు ఒకే దగ్గర కూర్చోవడం, ఒకే భంగిమలో పడుకోవడం చేయకూడదు. శరీరంపై ఒత్తిడి పడకుండా తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేస్తూ ఉండాలి. సమస్య తగ్గకపోతే మాత్రం వైద్యుణ్ని సంప్రదించాలి.

రక్త సరఫరాలో ఆటంకం

శరీరంలో ఏదైనా భాగానికి రక్తం తగినంతగా సరఫరా కాకపోయినా, సంబంధిత అవయవం మొద్దుబారినట్టుగా అనిపిస్తుంది. దీనికి కారణాలు..

- ఒకే భంగిమలో ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం.
- అధిక రక్తపోటు, డయాబెటిస్ లాంటి వ్యాధులు.
- అతిగా ధూమపానం, మద్యపానం.
- కొలెస్ట్రాల్ స్థాయులు పెరగడం, రక్తనాళాలు కుంచించుకుపోవడం కూడా చేతులు, కాళ్లు మొద్దుబారడానికి కారణమవుతాయి.

ఏం చేయాలి?
రక్త సరఫరా మెరుగుపడటానికి క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. నీళ్లు ఎక్కువగా తాగాలి. సమతులాహారం తీసుకోవాలి. ధూమపానం, మద్యపానం వదిలిపెట్టాలి.

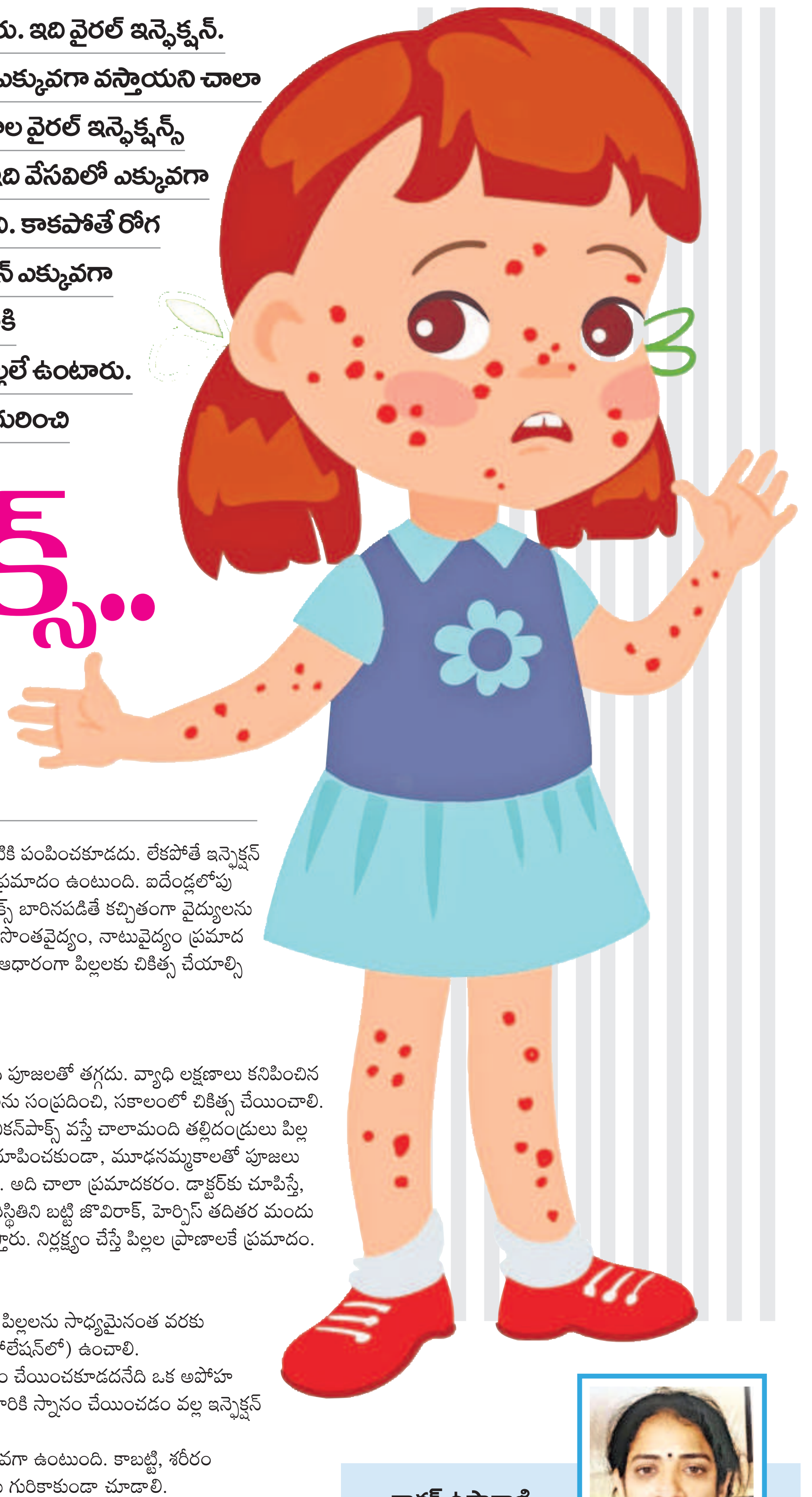
విటమిన్లు, పోషక లోపాలు

శరీరంలో కొన్ని అత్యావశ్యక పోషకాలు లోపించినా కూడా చేతులు, కాళ్లు మొద్దుబారే సమస్య వస్తుంది. ముఖ్యంగా, విటమిన్ బి12, బి6, మెగ్నీషియం లోపాలు నాడుల పనితీరును ప్రభావితం చేస్తాయి. ఈ లోపం అలాగే కొనసాగితే నాడీ వ్యవస్థ బలహీనంగా మారుతుంది. ఇది చేతులు, కాళ్లలో మొద్దుబారే సమస్యను పెంచుతుంది.

ఏం చేయాలి?
తాజా ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు, గింజలు, పాల పదార్థాలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. అవసరం అనుకుంటే డాక్టర్ల సూచన మేరకు విటమిన్ బి12, మెగ్నీషియం సప్లిమెంట్లు తీసుకోవాలి. ప్రాసెస్డ్ ఆహార పదార్థాలు, జంక్‌ఫుడ్ మోతాదుకు మించి తినడమూ మానుకోవాలి.

చికెన్‌పాక్స్‌ను వాడుక భాషలో అమ్మవారు, తల్లి అని పిలుస్తారు. ఇది వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్. సాధారణంగా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు వానకాలం, చలికాలంలోనే ఎక్కువగా వస్తాయని చాలా మంది అనుకుంటారు. కానీ, ఎండకాలంలో కూడా కొన్ని రకాల వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ వస్తుంటాయి. అలాంటివాటిలో చికెన్‌పాక్స్ ప్రధానమైనది. ఇది వేసవిలో ఎక్కువగా విజృంభిస్తుంది. చిన్నాపెద్దా తేడా లేకుండా ఎవరికైనా వస్తుంది. కాకపోతే రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉండటం వల్ల చిన్నపిల్లల్లో ఈ ఇన్ఫెక్షన్ ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. చికెన్‌పాక్స్ అంటువ్యాధి. ఒకరి నుంచి మరొకరికి వ్యాపిస్తుంది. దీని బాధితులు చాలావరకు 12 ఏండ్లలోపు పిల్లలే ఉంటారు. రోజురోజుకూ ఎండలు ఎక్కువయ్యే నేపథ్యంలో చికెన్‌పాక్స్ గురించి అవగాహన కలిగి ఉండాలి.

చికెన్‌పాక్స్.. చిన్నారుల పాలిట మహమ్మారి



చికన్‌పాక్స్ వ్యాధి 'వేరిసెల్లా హెర్పిస్' అనే వైరస్ ద్వారా సోకుతుంది. ఈ వైరస్ గాలిలో తేలియాడుతూ ఉంటుంది. అలా గాలి ద్వారా ఈ వ్యాధి వ్యాపిస్తుంది. ముఖ్యంగా రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉండే చిన్నపిల్లలకు ఈ వైరస్ ప్రమాదకరం. ఒక ప్రాంతంలో వ్యాధి సోకితే ఆ పరిసర ప్రాంతాల్లో దీని తీవ్రత ఉంటుంది. అందుకే, అమ్మవారు (చికన్‌పాక్స్) వచ్చిన వాళ్ల ఇంటికి వెళ్లకూడదని పెద్దలు జాగ్రత్తలు చెబుతారు. అయితే, పిల్లలతోపాటు ఈ వ్యాధి పెద్దలకు కూడా సోకుతుంది. ప్రత్యేకించి రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్న వారిలో, వృద్ధులకు ముప్పు ఎక్కువగా ఉంటుంది.

వ్యాధి లక్షణాలు

- చర్మం, ముఖంపై దద్దుర్లు, చెమటకాయ లాంటి చిన్న చిన్న కురుపులు వస్తాయి
- శరీరంపై విపరీతమైన దురద ఏర్పడుతుంది
- జ్వరం
- జలుబు
- దగ్గు
- నీరసించి పోవడం

తీవ్రమైతే ప్రమాదం

చికన్‌పాక్స్ అంత ప్రమాదకరమైన వ్యాధేమీ కాదు. కానీ సకాలంలో సరైన చికిత్స తీసుకోకపోతే అది ప్రాణాలమీదికి రావచ్చు. ముఖ్యంగా ఈ వ్యాధి సోకినవారిలో ఇన్ఫెక్షన్ తీవ్రమైతే అది ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన రోగాలతోపాటు న్యుమోనియా, మెదడువాపు తదితర జబ్బులకు దారితీయవచ్చు. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లల విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వ్యాధి సోకినప్పుడు పిల్లలను బయటికి పంపించకూడదు. లేకపోతే ఇన్ఫెక్షన్ మరింత పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఐదేండ్లలోపు పిల్లలు చికన్‌పాక్స్ బారినపడితే కచ్చితంగా వైద్యులను సంప్రదించాలి. సొంతవైద్యం, నాటువైద్యం ప్రమాదకరం. లక్షణాల ఆధారంగా పిల్లలకు చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.

చికిత్స

అమ్మతల్లి వ్యాధి పూజలతో తగ్గదు. వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించి, సకాలంలో చికిత్స చేయించాలి. సాధారణంగా చికన్‌పాక్స్ వస్తే చాలామంది తల్లిదండ్రులు పిల్లలను డాక్టర్‌కు చూపించకుండా, మూఢనమ్మకాలతో పూజలు చేస్తూ ఉంటారు. అది చాలా ప్రమాదకరం. డాక్టర్‌కు చూపిస్తే, రోగి ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి జొవిరాక్, హెర్పిస్ తదితర మందులతో చికిత్స చేస్తారు. నిర్లక్ష్యం చేస్తే పిల్లల ప్రాణాలకే ప్రమాదం.

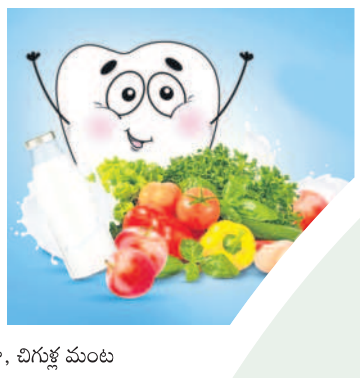
జాగ్రత్తలు

- వైరస్ సోకిన పిల్లలను సాధ్యమైనంత వరకు వేరుగా (ఐసోలేషన్‌లో) ఉంచాలి.
- రోజూ స్నానం చేయించకూడదనేది ఒక అపోహ మాత్రమే. వారికి స్నానం చేయించడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గుతుంది.
- జ్వరం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి, శరీరం డీహైడ్రేషన్‌కు గురికాకుండా చూడాలి.
- మాంసాహారం తప్పించి ఇతర పౌష్టికాహారం ఇవ్వొచ్చు.
- సాధ్యమైనంత వరకు రోగులకు ద్రవ పదార్థాలు ఎక్కువగా తాగించాలి.

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ ఉషారాణి
ప్రొఫెసర్ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్
నిలోఫర్ హాస్పిటల్
హైదరాబాద్

దంతక్షయాన్ని నివారిద్దాం



మిలమిల మెరిసే ముత్యాల్లాంటి దంతాలు మెరుగైన ఆరోగ్యాన్ని సూచిస్తాయి. గారపట్టిన దంతాలు మన అలవాట్లకు, ఆరోగ్య సమస్యలకు అద్దం పడతాయి. వాటి సంరక్షణ చాలా ముఖ్యం. అయితే, కొన్ని పదార్థాలు దంతాలకు కీడు చేస్తే.. మరి కొన్ని దంతక్షయాన్ని అడ్డుకుంటాయి. అవేంటో తెలుసుకుందాం..

పాలు: క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉండే పాలు దంతాలు బలంగా ఉండటానికి, దెబ్బతిన్న పంటి కణజాలం మరమ్మతుకు దోహదపడతాయి. పాలలో ఉండే ఫాస్ఫరస్ పంటి ఎనామెల్‌కు మేలుచేస్తుంది. అంతేకాదు పాలు లాలాజలం ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తాయి. వీటిలో ఉండే కేసిన్ అనే ప్రొటీన్ పంటి మీద పొరలా ఏర్పడి దంతక్షయం కాకుండా చూస్తుంది.

బ్లాక్ గ్రీన్ టీ: వీటిలో ఫ్లోరైడ్ ఉంటుంది. ఇది దంతక్షయం కాకుండా, చిగుళ్ల మంట తగ్గడానికి ఉపకరిస్తుంది.

పండ్లు: ఇవి సహజంగానే దంతాలను శుభ్రపరుస్తాయి. నోట్లో ఉండే కొన్ని రకాలైన హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను చంపడంలో సహకరిస్తాయి. పండ్లలో ఉండే పోషకాలు, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు దంతాలు దెబ్బతినకుండా, క్యావిటీలు రాకుండా చూస్తాయి.

నీళ్లు: సరైన మోతాదులో ఫ్లోరైడ్ ఉన్న నీళ్లు తాగితే క్యావిటీల నివారణ జరుగుతుంది. పైగా పండ్ల మధ్య ఇరుక్కున్న ఆహారం నీళ్లు తాగడం వల్ల శుభ్రమైపోతుంది. లాలాజలం ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. నోరు పొడిబారకుండా ఉంటుంది.

పాలకూర: క్యాల్షియం, విటమిన్ ఎ, ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ సి పాలకూరలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి దంతాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

చక్కెర లేని చూయింగ్ గమ్: ఇది కూడా నోట్లో లాలాజలం ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. దంతాలపై పాచిని తగ్గించడంలో దోహదపడుతుంది.

ఎక్కువసేపు కూర్చునే ఉంటే శరీరంలో క్యాలరీలు ఖర్చయ్యే రేటు నెమ్మదిస్తుంది. గంటసేపు నిలబడి ఉంటే 120 క్యాలరీలు ఖర్చయితే... కూర్చుంటే నిమిషానికి ఒకటి చొప్పున కేవలం 60 క్యాలరీలే ఖర్చవుతాయి. క్యాలరీలు తక్కువగా ఖర్చవుతున్నాయంటే శరీరం బరువు పెరగడానికి అవకాశం ఇస్తున్నట్టే.

ఎముకలు బలహీనం

దీర్ఘకాలం పాటు కూర్చోవడం వల్ల ఎముకలు బలహీనపడిపోతాయి. వాటిలో ఉండే ఖనిజాల శాతం కూడా తగ్గిపోతుంది. నడవడం, వ్యాయామం లాంటివి లేకపోతే ఎముకలు పెళుసుబారే ప్రమాదం ఉంది.

కాళ్ల నొప్పులు

ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం మూలంగా శరీరంలో రక్త ప్రసరణ నెమ్మదిగా జరుగుతుంది. దీంతో కాళ్లలో ద్రవాలు ఒక దగ్గరికి చేరుకుంటాయి. ఫలితంగా మడమల నొప్పి మొదలుకుని నరాలు ఉబ్బడం వరకు వివిధ రకాలైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

చేస్తుంటే వెన్నెముక మధ్య ఉండే మృదువైన డిస్కుల్లో సంకోచ వ్యాకోచాలు ఉంటాయి. దీంతో ఆ ప్రాంతానికి రక్తం, పోషకాలు బాగా అందుతాయి. అదే ఎక్కువ కాలం పాటు కూర్చునే ఉండేసరికి డిస్కులు కూడా ఒత్తుకుని పోయి ఉంటాయి.

గుండెజబ్బుల ముప్పు

కూర్చుని గంటలకు గంటలు టీవీ తెరలకు అతుక్కుపోయే వాళ్లకు గుండెపోటు ముప్పు ఎక్కువే. మిగిలిన వారితో పోలిస్తే వీరిలో గుండె, రక్తనాళాల వ్యాధులతో మరణించే ముప్పు 80 శాతం ఎక్కువట. ఆఫీస్ డెస్కులు, కంప్యూటర్ల ముందు కూర్చునే వాళ్లకూ ఇవే సమస్యలు ఉంటా

కూర్చుంటే కుదేలే!

రక్త సరఫరాలో ఆటంకాలు

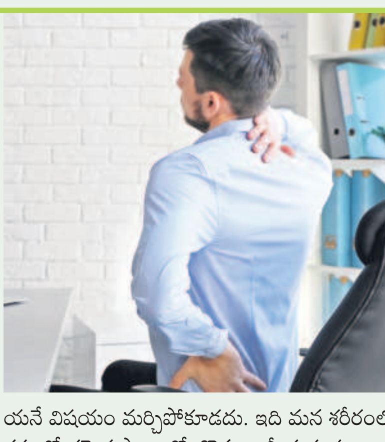
ఎలాంటి కదలికలూ లేకుండా ఎక్కువసేపు కూర్చుని ఉంటే కాళ్లకు తగినంత రక్తం సరఫరా కాదు. దాంతో రక్తనాళాల్లో అవరోధాలు తలెత్తుతాయి. ఫలితంగా కాళ్లలో తిమ్మిర్లు వస్తాయి. కాళ్లు కొంకర్లు పోతాయి. రక్తంలో క్లాట్లు వచ్చే ముప్పూ ఉంటుంది.

వెన్నునొప్పికి కారణం

సుదీర్ఘ సమయం కూర్చోవడం వెన్నునొప్పికి దారితీస్తుంది. ఒక్కోసారి ఇది వెన్నుపూస (లుంబార్ స్ప్రైన్) దృఢత్వాన్నే మార్చేస్తుంది. అలా దిగువ వెన్ను భాగం గాయానికి కారణమవుతుంది.

వెన్ను పట్టేస్తుంది

శరీర కదలికలు లేకపోతే వెన్నెముకకు తీవ్రమైన నష్టం వాటిల్లుతుంది. మనం ఏదైనా పని



యనే విషయం మర్చిపోకూడదు. ఇది మన శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలో, కొవ్వుల మీద దుష్ప్రభావాలకు దారితీస్తుంది.

పరిష్కారాలు

- ప్రతీరోజు ఓ పది నిమిషాలపాటు శరీరం సాగదీయడం, వంచడం లాంటి తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయాలి. ఇలా రోజుకు ఐదారు సార్లు చేస్తే కూర్చుంటే వచ్చే రోగాల బారినుంచి రక్షించుకోవచ్చు.
- కూర్చుని అలానే ఉండిపోవడం కంటే మధ్యమధ్యలో కొన్ని నిమిషాల పాటు నిలబడి ఉండాలి. దీంతో కండరాలు తేలికపడతాయి. ఎక్కువ క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి. నిలబడి ఉన్నప్పుడు చేతులు, వేళ్లను స్ట్రెచ్ చేస్తే మంచిది. ఇలా చేయడం వల్ల గుండె రోగాలు, దీర్ఘకాలిక వెన్నునొప్పి, ఇతర జీవక్రియల సంబంధిత వ్యాధుల ముప్పు తగ్గుతుంది.

పిల్లల పెంపకం

పసిపిల్లలపై పర్యవేక్షణ

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

మా బాబు వయసు రెండేండ్లు. గుమిలి తీసే ఇయర్ బడ్‌ని చెవిలో పెట్టుకున్నాడు. దాని మొనకు ఉండే కాటన్ ఊడిపోవడం వల్ల అది లోపల గుచ్చుకుంది. ఈఎన్‌టీ డాక్టర్‌కి చూపిస్తే... చెవిలో కర్ణభేరి పొర (టెంపానిక్ మెంబ్రేన్) చిట్లిపోయిందని చెప్పారు. యాంటిబయాటిక్స్‌తోపాటు నొప్పి మాత్రలు కూడా రాశారు. ఇది ప్రమాదకరమా? భవిష్యత్‌లో వినికిడి సమస్య వస్తుందా?

మొనదేలి ఉండే వస్తువులు చెవులో పెట్టుకోవడం వల్ల కర్ణభేరి పొర (టెంపానిక్ మెంబ్రేన్)కు రంధ్రం పడుతుంది. సహజంగానే అది తిరిగి పూడుతుంది. ఈలోపు దానికి ఇన్ఫెక్షన్ సోకకుండా చూసుకోవాలి. చెవుల్లోకి నీళ్లు పోకుండా జాగ్రత్తపడాలి. అప్పటిదాకా నొప్పి తగ్గడానికి మందులు వాడాలి. ఈఎన్‌టీ డాక్టర్‌ని కలిశామన్నారు. కాబట్టి ఆయన చెప్పిన జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా పాటించండి. ఒకవేళ పూర్తిగా నయమైతే వినికిడికి ప్రమాదం ఉండదు. అవసరమైతే ఈఎన్‌టీ డాక్టర్ చెప్పిన పరీక్షలు చేయించండి. ఆయన సూచనలు పాటించండి.

అప్పుడే నడవడం నేర్చుకునే (దాదాపు ఒకటి, ఒకటిన్నర నుంచి మూడేండ్లలోపు) పిల్లలు పరిసరాల్లో కనిపించే అన్ని రకాల వస్తువుల పట్ల ఆసక్తి చూపుతారు. ప్రతి వస్తువును తడమాలని కోరుకుంటారు. పరిసరాలన్నీ తిరుగాడుతుంటారు. కాబట్టి పిల్లలను ప్రమాదాల నుంచి రక్షించుకోవాలి. అలాగని వాళ్లను కట్టిపడేసినట్టు ఒకేచోట ఉంచే ప్రయత్నం చేయకూడదు. వాళ్లు తిరుగుతూ, అన్నిటినీ చూస్తూ ఉండటం ఎదుగుదలలో భాగం. పదునైన వస్తువులు, కాలేవి, రసాయనాలు పిల్లలకు అందుబాటులో లేకుండా చూడాలి. పిల్లలు జారిపడకుండా, నేలపై నీళ్లు లేకుండా చూసుకోవాలి. బాల్కనీ, మెట్లవైపు వెళ్లకుండా తలుపు వేసి ఉంచాలి. ఈ వయసు పిల్లల్ని కుటుంబంలో ఎవరో ఒకరు ఎప్పుడూ కనిపెట్టుకుంటూ ఉండాలి. అప్పుడే నడక నేర్చిన పిల్లల్ని పెద్దలు పర్యవేక్షిస్తూ ఉండటం చాలా ముఖ్యం.

రోజుకు రెండు యాలకులు

ఆహారానికి సువాసన అద్దే యాలకుల్లో ఔషధ గుణాలూ ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో వాత, పిత్త, కఫాలను సమతూకంలో ఉంచడంలో సాయపడతాయి. జీర్ణశక్తి మొదలుకుని శ్వాసవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుదల వరకు వివిధ రకాలుగా యాలకులను ఉపయోగిస్తుంటారు ఆయుర్వేద వైద్యులు. రాత్రి పడుకునే ముందు రెండు యాలకులు తింటే ఆరోగ్యానికి కలిగే ప్రయోజనాలు ఎన్నో!

జీర్ణం సాఫీగా: యాలకులతో జీర్ణ వ్యవస్థకు ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. తిన్న తర్వాత కడుపుబ్బరం అనిపిస్తే యాలకులు నమిలితే సత్వర ఉపశమనం దొరుకుతుంది. రాత్రి పడుకునే ముందు యాలకులు తింటే గ్యాస్, ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం లాంటి పొట్ట సమస్యలు తగ్గుతాయి.

సహజ డిటాక్స్: యాలకులకు డైయూరెటిక్ (మూత్ర విసర్జన) గుణాలు ఉంటాయి. దీంతో శరీరంలో పేరుకున్న మలినాలు బయటికి వెళ్లిపోతాయి. అలా కిడ్నీల ఆరోగ్యానికి అండగా నిలుస్తాయి. శరీరానికి ఉన్న సహజ డిటాక్స్ క్రమాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.

నోటి దుర్వాసన దూరం: రాత్రి వేళ యాలకులు నమిలితే నోటి దుర్వాసన దూరమవుతుంది. దంతాలు, చిగుళ్లకు హానికరమైన బ్యాక్టీరియా నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది.

బరువు తగ్గిస్తాయి: యాలకులు శరీర జీవక్రియలను నెమ్మదిగా పెంచుతాయి. వీటిలో ఉండే థర్మోజెనిక్ గుణాలు శరీరంలో క్యాలరీలను సమర్థంగా కరిగించేస్తాయి. రాత్రివేళ యాలకులు తింటే బరువు తగ్గడానికి దోహదపడతాయి.

ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి: యాలకుల సుగంధం మనసుకు ప్రశాంతత చేకూరుస్తుంది. ఒక కప్పు యాలకుల టీ తాగితే శరీరంలో స్ట్రెస్ హార్మోన్ కార్టిసోల్ స్థాయులు తగ్గుతాయి. అలా ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం దొరుకుతుంది. మూడ్ మెరుగుపడుతుంది.

చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యంలో: ఒక్క ఆరోగ్యం విషయంలోనే కాకుండా యాలకులు చర్మం, జుట్టు విషయంలోనూ మేలుచేస్తాయి. వీటిలో ఉండే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు రక్త సరఫరాను మెరుగుపరుస్తాయి. దీంతో చర్మం మెరిసేలా తయారవుతుంది. యాంటి బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు మొటిమలపై పోరాడతాయి. యాలకుల్లో ఉండే పోషకాలు జుట్టును బలంగా చేస్తాయి. చుండ్రును నివారిస్తాయి.