**ಕೊತ್ತಂಬರಿ ನೀರು ಥೈರಾಯ್ಡ್‌ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವರದಾನವಿದ್ದಂತೆ! ಹೇಗೆ ಇಲ್ಲಿದೆ ನೋಡಿ**

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಜನರು ಇಂದು ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ತಿಂದರೂ ನಿಮ್ಮ ತೂಕವು ವೇಗವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ 30 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ನೀವು 50 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಂತೆ ಕಾಣಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಥೈರಾಯ್ಡ್‌ಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ 10 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಗ್ರಂಥಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕತ್ತಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಇದು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಚಯಾಪಚಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅನೇಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನವ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಚಯಾಪಚಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆದಾಗ್ಯೂ, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾದಾಗ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬಹುದು. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಅಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ ಹೈಪೋಥೈರಾಯ್ಡಿಸಮ್ ಮತ್ತು ಹೈಪರ್ ಥೈರಾಯ್ಡಿಸಮ್. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-12 ಕೊರತೆ, ಅತಿಯಾದ ಅಯೋಡಿನ್ ಸೇವನೆ, ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಿಯ ಉರಿಯೂತದಿಂದಾಗಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು. ಅಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದ ನೀರನ್ನು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವರದಾನ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು: ಥೈರಾಯ್ಡ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ನೀರು ಅಮೃತವಿದ್ದಂತೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಧುಮೇಹ , ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಬೊಜ್ಜು, ಅಜೀರ್ಣ, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಸಮತೋಲನ, ಆಮ್ಲೀಯತೆ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಂತಹ ಅನೇಕ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಆಯುರ್ವೇದ ನಿರ್ವಿಶೀಕರಣವಾಗಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಜನರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಎರಡೂ ರೀತಿಯ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ನೀರಿನಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ತ್ರಿದೋಷದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ: ಕೊತ್ತಂಬರಿ ನೀರು ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫ ಎಲ್ಲಾ ಮೂರು ದೋಷಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಅಸಮಮತೋಲನದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ನೀರು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.

ಥೈರಾಯ್ಡ್‌ಗೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ನೀರನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದು?: ಕೊತ್ತಂಬರಿ ನೀರನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು, ೧ ಟೀಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯನ್ನು 1 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅದನ್ನು ಅರ್ಧ ಆಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ. ಅದು ತಣ್ಣಗಾದಾಗ ಸೋಸಿ, ಈ ಆರೊಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಥೈರಾಯ್ಡ್‌ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೇ, ನಿಮ್ಮ ಚಯಾಪಚಯವು ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು: ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ 1 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಸರಳ ನೀರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಏನಾದರೂ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಉಜ್ಜಯಿ ಮತ್ತು ಕಪಾಲಭಾತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸದ ಜೊತೆಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇದನ್ನು ಮೊದಲು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ವರದಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀವು ನೋಡುತ್ತೀರಿ.

ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಆಮ್ಲೀಯತೆಗೆ ಹೇಗೆ ಬಳಸುವುದು?: ಒಂದು ಭಾಗ ಅಂದರೆ 25 ಗ್ರಾಂ ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಆರು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ 150 ಮಿಲಿ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ರಾತ್ರಿ ಅಥವಾ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅದನ್ನು ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ 10 ರಿಂದ 30 ಮಿಲಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾವಯವ ಗುಣದಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತೀರಿ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತಾಜಾತನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.