**ಸುಸ್ತು, ಆಯಾಸ ಆದಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪಾನೀಯ**

## ಕೆಲವೊಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಈ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್ ಪಾನೀಯ

ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಏರುಪೇರಿನಿಂದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುವುದು ಸಹಜ! ಆದರೆ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಒಮ್ಮೆ ಹುಷಾರು ತಪ್ಪಿದರೆ, ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನ ಹಾಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರಲು, ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕೂಡ ಕುಗ್ಗುವುದರಿಂದ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.  
  
ಇನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹುಷಾರು ಇಲ್ಲದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆಯಾಸ, ಸುಸ್ತು, ನಿತ್ರಾಣ ವಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಶಕ್ತಿ ಸಿಗಲು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳು ಹಾಗೂ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿಬೇಕು. ಇಲ್ಲಾಂದರೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಕೂಡ ಇದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಬನ್ನಿ ಇಂದಿನ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹು‍ಷಾರು ಇಲ್ಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ದೈಹಿಕ ಆಯಾಸ ಸುಸ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್ ಪಾನೀಯ ಬಗ್ಗೆ ನೀಡಿದ್ದೇವೆ, ನೀವೂ ಕೂಡ ಒಮ್ಮೆ ಟ್ರೈ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ.

## ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್ ಎಂದರೇನು?

ಹುಷಾರು ತಪ್ಪಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ವಿಪರೀತ ದೈಹಿಕ ಆಯಾಸ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ತಲೆ ಸುತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ನಮಗೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್ ಅಥವಾ ಓ ಆರ್ ಎಸ್ ಅಥವಾ ಎಳೆನೀರು ಕುಡಿಯುವಂತೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಏನೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ , ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ, ಸಲ್ಪೇಟ್, ಪಾಸ್ಪೆಟ್, ಬೈಕಾರ್ಬೋನೇಟ್, ಕ್ಲೋರೈಡ್ ಅಂಶಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆಯಾಸವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ

## ನೈಸರ್ಗಿಕ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್ ಪಾನೀಯ

ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಮೆಡಿಕಲ್ ಶಾಪ್‌ಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಅಂಗಡಿಗಳಿಂದ ಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವ ಬದಲು ಸ್ವತಃ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವೇ ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಲು ಕೆಲವೊಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಕಾಗಿ ರುವುದರಿಂದ, ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ

## ಬೇಕಾಗಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್ ಪಾನೀಯವನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾಗಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

**ಉಪ್ಪು**  
ಉಪ್ಪಿಗಿಂತ ರುಚಿ ಬೇರೆ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಗಾದೆ ಮಾತು ನೀವು ಕೇಳಿರಬಹುದು! ಇದರಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದರಿಂದ [ದೈಹಿಕ ಆಯಾಸವನ್ನು](https://vijaykarnataka.com/lifestyle/health/simple-and-effective-ways-to-manage-chronic-fatigue-syndrome/articleshow/80828893.cms) ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಇದರಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ನೆನಪಿಡಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ, ಹಾಗೂ ಸೋಡಿಯಂ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಿತವಾಗಿ ಅಂದರೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ, ಯಾಕೆಂದರೆ ಜಾಸ್ತಿ ಉಪ್ಪಿನಾಂಶ ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

## ಸಿಟ್ರಸ್ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು

ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ ಅಲ್ವಾ? ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅಂಶ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶವನ್ನು ಕೂಡ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕೂಡ ಕಂಡು ಬರುವುದರಿಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ದೇಹಕ್ಕೆ ತ್ವರಿತ ಶಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

## ಜೇನುತುಪ್ಪ

ಶುದ್ಧ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಎಂದೂ ಕೆಡದ ಆಹಾರ ಎಂದು ಧರ್ಮ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲ್ಪದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ಕೂಡ ಇದನ್ನು ಸೂಪರ್‌ಫುಡ್ ಅಥವಾ ಅತಿ ಮಹತ್ವದ ಆಹಾರ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು.

ತನ್ನಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಜೊತೆಗೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದರಿಂದ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದುಪ್ಪಟ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

## ಶುಂಠಿ

ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ [ಬಳಸಲ್ಪಡುವಂತಹ ಶುಂಠಿಯನ್ನು](https://vijaykarnataka.com/lifestyle/health/ginger-and-its-amazing-health-benefits/articleshow/84204429.cms?minitv=true), ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಬರಲಾಗುತ್ತಿದೆ.