**ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ತಂಪಾಗಿರಲು, ಈ ಟೀಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಸೇವಿಸಿ**  
  
ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಜನರು ಶಾಖವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಮತ್ತು ತಂಪಾಗಿರಲು ಹಲವು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಅವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಶಾಖವು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದಹಾಗೆ, ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿರಿಸಲು ನೀವು ಚಹಾದ ಸಹಾಯವನ್ನು ಸಹ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂತಹ 5 ಚಹಾಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವಿಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಮೂಲಕ ನೀವು ಸನ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ ಹಾಗೂ ಇತರ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಡುವ ಟೀಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ:  
  
ಲೆಮನ್ ಟೀ: ಲೆಮನ್ ಟೀ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅದು ಒಳಗಿನಿಂದ ತಂಪಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮುಂಜಾನೆ ಲೆಮನ್ ಟೀ ಕುಡಿದು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ದೇಹವು ತಂಪಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಉಲ್ಲಸದಾಯಕ ದಿನವನ್ನು ಕಳೆಯಬಹುದು, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೂ ಇದು ಸಹಕಾರಿ.  
  
ಗುಲಾಬಿ ಎಲೆಯ ಚಹಾ: ದೇಹವನ್ನು ಒಳಗಿನಿಂದ ತಂಪಾಗಿಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಗುಲಾಬಿ ಎಲೆಯ ಟೀ ಚರ್ಮಕ್ಕೂ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ, ನೀವು ಕೆಟಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಟೀ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಗುಲಾಬಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಅದು ತಣ್ಣಗಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ದಿನವಿಡಿ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿರುವಿರಿ, ಜೊತೆಗೆ ದೇಹವು ತಂಪಾಗಿರುವುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಗುಲಾಬಿ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪು ಮಾಡುವ ಗುಣಗಳಿವೆ.  
  
ಗ್ರೀನ್ ಟೀ: ಗ್ರೀನ್‌ ಟೀಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅನೇಕ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಂಪು ನೀಡುವ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಗ್ರೀನ್‌ ಟೀ ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.  
  
ಪುದೀನ ಟೀ: ಹೊಟ್ಟೆಯ ಶಾಖವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಪುದೀನವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಪುದೀನಾ ಟೀ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶಾಖ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪುದೀನಾ ಟೀ ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಒಳಗಿನಿಂದ ತಂಪಾಗಿರುವುದು.  
  
ತುಳಸಿ ಟೀ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತುಳಸಿ ಚಹಾ ಹೆಚ್ಚಿವನವರು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಜನರು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಚಹಾವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಬ್ಲಾಕ್‌ ಟೀಗೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಖವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ದಿನವಿಡೀ ದೇಹವು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.