మిసమిసల ఛాయు. మలమలల కట్లు. శలశల్లలో ఒత్తిన జుత్తు, పిట్ల పైబడ్డా, మనకు యంగ్ లుక్ ఇస్తాయివి! అయితే వీబి కోసం అందాల. క్రీంలూ.. లోషన్లపై ఎక్కువగా ఆధారపడి అసలైన ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తారు చాలామంది. నిజా నికి రోజువారి ఆహారంలో పోషకాలకు ఏ సొందర్య సాధనాలూ సాబ్ రావంటున్నారు నిపుణులు. పయే పోషకాలు.. మన శలీరంలో సమేం మెరుపులిస్తాయి? చూడాం రెండి..

మెరుపు చర్మానికి

కౌలుష్యం, వాతావరణంలో మార్చులా, ఒత్తిడే, హానివేసే రహా యనాలూ, వ్యర్థాలూ, ఎండ.. అాంటివి చేర్యంపై కెడు ప్రధానం చూపుతాయి. కీక్ తక్షిస్తాయి. ఆ నమస్యల్స్ నివారించే పోషకా లూ మన ఆహారంలోనే ఉన్నాయి.

නපාරති ජන්ත්රර: 'න', 'ක', 'ක' වසයින්නු, ඩිසාමහිති న్నా . అంటివి యాంటీ అభివెంట్లలో ఓ భాగం వసువ్వం కాపాయరంగున్న కూరగాయలూ పండ్వా అంటే. క్యారెట్స్ ತಿಶಿಗುಪ್ಪುಡೆ, బోప్పాయి,

టోమాటోలూ, చిలగడ దుంపలూ, మామడి పండ్లు, కమలఫలలా ಯಾಭಿಕಲ್ಲ <u>ಸಂಜಿದಿ</u> పెక్కవగా తీసులోవారి. సి విజమన్ కోసం వివ్య జాతి పండ్రను ఎంచుకోవచ్చు

ఆరాగ్ నట్స్ పొట్టుడాన్మాలా. Foseer, ఆక కూరల నుంది ఇ విటమిన్ పొందవచ్చు ఈ యాంటీ ఆక్తిమెంట్ల చర్మంలో కళ తగ్గకుండా చేస్పాయి.

రర్శానికి మేలు చేసే దురో ఆహారం ఎసెన్నియల్ ఫ్యాటీయా శరీరం తయారు దేసుకోలేది ఫ్యాటీయాసిద్దు సరైన మోతామలో తీసుకున్నప్పుడు రర్మ కథాల చుట్ను ఉండే పోరలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. చర్మంపై రహియవాల ప్రఖావం తగ్గుతుంది. ఆతాగే పోవకాలు అందుతాయి. వ్యర్ధాలు బయటకు పోతాయి. దాంతో చర్మంలో తేమ అంటుంది. అందుకే శరీరానికి ఫ్యాబీయానీప్లు కూడా అవ సరం. ఒమెగా త్రీ అవ్వాల కోసం వాల్ నమ్మా, చేసలూ, ఆవిసె గంజలాంటి పదార్వలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఒమెగా సిక్స్

కోసం సోయా, రిక్కుక్లు సన్మ్వవర్, నువ్వల మాని చంటెవి వాదాల్. దర్శంలో బ్యూపికేషన్ జరిగి దర్శం తాజాగా మెరు స్తుంది. ఏట్ల గడిబినా పొడిటారే సమస్య ఉండమ. ఈ రోజంలో చాలాముంది వేరోప్యాటేకి ప్రాధాన్మ

మిస్స్ నూన్ లేద్ పడార్మాలను ఎంచుకుంటు న్నారు. అనీ చర్మానికి కొష్ప కూడా కొం తవరకు ఆవసరమే. జీరోప్యాట్ పదా ర్వాలు వాడుతున్నా.. రోజుకీ కరీసం రెందు చెంచాల వరకూ నూనె తీసు కోవడం తప్పనిసరి. చర్మలపై ఎండ ద్రుణ్య పద్ది వర్గా మార్ దర్గా අත්තය අත්කයන් වඩ වක්ත එලේ ජිතේක වඩි

నియం ఉన్న వదార్వలు తీసుకోవడం వల్ల ఎండలో ධරන් පිරිවුණ ජනයා ස మ్మాయం -తక్కువగానే ఉంటుంది. ఈ పోషకం శరీ రానికి అందాలంటే పాట్కతో ఉన్న తృజధాన్యాలా, Sugff durber. లాంటివి ##¥50€ ಎಂಡೆಲ್ ಮಾನುಕವಾರಿ. శరీరంలో నేమ ఎక్కు మగా ఉండేలా చూసుకే කම්. එකු සාහ ආහම්. చక్కిన తక్కవగా తీసుకో

వాల్ ప్రానెస్ చేసిన అంక 550 4pgm మూనేయాల్.



జుట్లు కోసం జు2..

 Δ రాంటి సమస్యలు లేకుండా జాట్ల అర గ్రంగా.. ఒత్తగా కనిపించాలనేది చాతామంది රෙත සොක් රජරකට කරනව කළ සඳහා ఎక్కువగా రాలిపోవడం, పొడిజార్ ఎందుగడ్డిలా కనిపించడం, టిన్నవయసులోనే నిరవడం చంది నమన్నలు ఏక్కువేగా వేధిస్తుంటాయి

అందుకు... జుబ్బ ఎక్కవగా రాలిపోతున్నా.

పోడికారుతున్నా ముందు రక్షహీనంక, జైనా యి.కి. పీసీఓడీ తాంటి సమస్యలు ఉన్నాయా పరీశ్వలు చేయిందుకోవాలి. బీక్, బి12, పోలి కొయాసిడ్ లోపాలున్నా జలా జరుగుతుంది. ఈ లోపాలు శాంహారుల్లో ఎక్కువగా కని పేస్తాయి. దేశ్ కోసం ఆరోటీ, బంగాశాయంపేలూ, పొడ్డుతిరుగుడు వృష్య గెంజరు, పాల కూర లాంటిని ఎక్కువగా తివారి. పోలికొయానిడే కోసం ఆవకూరలూ, ఇ్యారెట్నా,

మనవవ్స్తా. బి2 కోసం పాల పదార్వాలు ఉనుకోవారి. బీటితోపాటూ నాట్యమైన మాంసుకృత్వలు కూడా శరీరానికి అవసరమే. ఇందుకోసం బికెన్, పాలా, గుడ్నా, పెస్పలేని పెదగా, బీజ్, నట్స్, పనీర్, రేవలూ, జాన్ను లాంటి వాటిల్లో మాంస భృత్వలు ఉంటాయి. పీటితోపాటూ ఎసెస్పియల్ ప్యాటీయానిష్మ కూడా శరీరా నీకి అవసరమే. ఇక, మైక్రోన్యూటియంట్లూ పరిగణించే మెగ్నీషియం, అంక్, బయోటిన్ లాంటివీ కూడా జాబ్బను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. బయోటిన్ కోసం ఆఫ్రపాలా, జాదం, ఇతర నట్స్, ఉళ్లిపాడులు, తీరడోన, శ్మారీస్టవర్ లాంటివి ఎందుకోవార్. ు⊬ట్లన్ మెరిపించే ఉం⊪్ కోసం గుమ్మడ్ గ్రాంతరా, పేస్స్, పుట్టగౌడుగులూ.. మెగ్సీషియం కోసం ఆకుకూరలా, ఆరటిపంద్రా, ట్లతో ఉన్న తృజధాన్యాలా. వైస్తూల్లు ఎక్కవగా తీసుకోవారి. ఆయితే పీటిని ఇహారంగా తీసుకుంటున్నా అవసరాన్ని బట్టి కొన్నసారు. సప్తిమెంట్ల రూపంలో కూడా తీసుకోవాళ్ళి ఉంటుంది.

కళ్లకు ముప్పు ఉప్పు

మిందిం మరవాళ్ళి కట్ట పాడిబారినట్లు #Dating o టాయి. కక్షపై అవిగీలలోవాత కేరణాల మజావం. మదు మేహం, గుండెజబ్యులా, రక్ష పోటా అంటిని ఉన్నప్పడా

కథ తాతాగా కనిమించేపు. వీటిని గనుక నిర్మక్షం చేస్తే,. భవిష్యత్తులో శ్వటరాక్ష్, చూపు మందగించడం వంటి సమస్వలు పెరుగుతాం

ఇవి మేలు: దాబామందికి ఎ దిటమిన్ ఉన్న ఆహారం సరిపడా అందరు. ఇలాంటివారు గుమ్మ చిలగదమువ, క్యారేట్నా, ఆకుకూరలా రాంటి ఎక్కువగా తీసుకోవాల్. ఈ పవార్షాల నుంచి బ్యాటిస్, కరూ క్యాంధీన్ లాంటిని పోషకాలూ అందుతాయి. షబితంగా అతిగీలలోహత కరణాల ప్రధానం కళ్లపై పడదు. ఓ వయసు వచ్చాక కథ్త ఆరోగ్యంగా కనిపించడం లేదనుకున్నపుడు మధుమేకాం, గుండెజబ్యుల్లంటి వాటిని పరీశ్రించుకోవారి. ఆ పరితాలను బద్ధి జాగ్రత్తలు తీసుకోవారి. శాడురే బెడ్ కొప్పు పదాల్చలను తెగ్గించుకోవాలి. కళ్లకు మాంనకృత్తులా, జింక్ కారా లవసరమే. అధ్యయనాల ప్రకారం ఉప్పు ఉన్న పదార్వలను ఎక్కు మా తీసుకోవరం వల్ల కాటరాక్ట్ సమస్య పెదగుతుందని తేరింది అందుకే ఉప్పను తక్కవగా తీసుకోవాలి.

ఇవీ అవసరమే.. సమస్యకు తగినబ్బగా పోషకాలు రిసుకోవడంతోపాటా రోజుకో గంట క్రమం తప్ప కుండా వ్యాయాగుం చేయాలి. దానిపల్ల కండరాల ాశి పెరగ్, కౌష్ట్ర తగ్గుతుంది. శరీకానికి రక్షప్రసరణ జాగా జరుగుతుంది. చేమట ద్వారా వ్యర్థాలు బయ టకు పోతాయి కాబట్టి. చేర్నం కూడా తాజాగా మారుతుంది. ఆలాగే ఎంత బీజీగా ఉన్నా కంటి సందా నిల్లపోవడం కూడా తెప్పనిసర్.



25000000000 040-66637920

గోళ్లపై గీతలా.

పౌరాయంగా గోక్ల మృకువుగా, అందంగా కుమిందాల్, అయితే కోన్ససార్లు వాటిపై have stillingation of bonds ජාරණයා. ජිවුඩ මදුන් කරුත ජ వదం ఆందవిహీసంగా తయారవడం వంటి సమస్యలూ కనిపిస్తాయి

ఏం తినాలంటే.. గౌత్త పరిగపోవడానికి దికి లోపం కారణం కావర్స్ గాంహారుల ఈ పోషకాన్ని నష్టిమెంట్ల దూపంలో తీసుకోవాలి. కొన్ని సార్లు తెల్లటి మధ్యలాంటివీ గోశ్మపై కనిస్తుంటాయి. అది జిలక్ లోపాన్ని సూబిస్తుంది. ఆ లోపు త్వందుకోవాలంటే గుమ్మడి

గింజలూ, గుడ్ను మాంసాహారం, అయిస్టర్లలో ఉంకి ఎక్కువగా ఉంటుంది. గోళ్లపై వచ్చే గీతలు ఇనుములోపాన్ని మాచిస్తాయి. వాటిని తగ్గించుకోవాలంటే ఆవకారలూ, పొట్టుతో ఉన్న గంజరాన్యాలూ, విషమిస్ సి ఉన్న నారంజ, నిమ్మ, డామాటో, కేరటోన లాంటివి తీసుకోవారి. గోళ్లకు బయోటిస్తోపాటూ సకైన హెతాడులో క్యార్టీయం పోషకం కూడా అవసరమే. లేకపోతే పొడివారినట్ల కనిపిస్సులకాయి. ఆ సమస్యను అడిగమించాలంటే పాలా, పాలపడార్వాలను ఎందుకోవాలి.

5/26/2014 9:58 PM 1 of 1