



તારીખ : 08/03/2022

અમારી એપ્લિકેશન
ડાઉનલોડ કરવા
અહિં ક્લિક કરો

[click here](#)

કે.ડી.ન્યૂઝમાં આપની મેટર પ્રસિધ્ધ કરાવવા માટે મો.9499797973 માં મોકલી આપો



Global IVF Center, Rajkot
તરફથી બધા વાચક મિત્રોને નમસ્કાર.

વરિયાળીનું પાણી :

કોરોના એ છેલ્લાં બે વર્ષમાં દુનિયાભરમાં ભારે કોહરામ મચાવી દીધો છે. કોરોનાના દાવાનળે એક પ્રકારે જાણે ધરતી પર કાળો કહેર વર્તાવ્યો છે એમ કહીએ તો પણ અતિશયોક્તિ નથી. આવી સ્થિતિમાં તબીબો પણ દરેક વ્યક્તિને પોતાની હેલ્થની સંભાળ રાખવાની સલાહ આપે છે. હંમેશા દવાઓ નો સહારો ન લેતા કેટલાંક ઘરગથ્થું ઉપાયો કરવાથી પણ આપણે આપણી જાતને હંમેશા સ્વસ્થ રાખી શકીએ છીએ. સ્વસ્થ રહેવા માટે લોકો શું શું નથી કરતાં, જેમ કે સારો અને હેલ્થી ખોરાક લેવો, નિયમિત કસરત કરવી, યોગ, ધ્યાન અને બીજું ઘણુંબધું. પરંતુ આજે આપણે વરિયાળીનું પાણી પીવાના ફાયદા ઓ વિશે જાણીશું.

બોડી ડિટોક્સ કરવામાં મદદરૂપ:

વરિયાળીનું પાણી શરીરને ડિટોક્સ કરવામાં ખુબ મદદ કરે છે. વરિયાળીના પાણીમાં ફાયબર હોય છે જે શરીરના ઝેરી પદાર્થોને બહાર કાઢવામાં મદદ કરે છે. અને શરીરને અંદરથી સાફ રાખે છે.

બહેનો ને પીરિયડ્સના પેઇનમાંથી રાહત:

જો માસિકધર્મના દર્દથી પરેશાન છો તો વરિયાળીનું પાણી તમને રાહત આપી શકે છે. વરિયાળીનું પાણી પીવાથી માસિકધર્મ દરમિયાન થતાં દર્દમાં રાહત મળે છે.

મોટાબોલિઝમ સુધારે છે:

વરીયાળીનું પાણી મેટાબોલિઝમને વધારે છે. જેનાથી શરીરમાં રહેલી વધારે પડતી ચરબી દૂર થાય છે. આ માટે વરીયાળીને આખી રાત પાણીમાં પલાળીને રાખો અને તેને સવારે પીવો.

પેટ સાથે જોડાયેલી સમસ્યામાં રાહત:

વરીયાળીનું પાણી પેટ સાથે જોડાયેલી કેટલીય સમસ્યામાં રાહત આપે છે. જેમ કે, એસિડિટી અને પેટમાં ગેસની સમસ્યામાંથી છૂટકારો મળે છે. આ માટે તમારે દરરોજ વરીયાળીનું પાણી પીવું જોઈએ.

ફેટ/ચરબી ઓછી કરવામાં મદદ:

જો તમે વજનને જલદી ઓછું કરવા માગો છો તો સવારે ખાલી પેટે વરીયાળીનું પાણી પીવાનું શરૂ કરો. આખી રાત વરીયાળી પાણીમાં પલાળીનું રાખો અને સવારે તેને પીવો.



વળી, અત્યારે ગરમી પણ શરૂ થવા જઈ રહી છે, એવા મા આ પાણી થી શરીર નુ તાપમાન પણ જાળવી શકાય છે. આવી જ હેલ્થ ટિપ્સ માટે જોડાયેલા રહો.

- ડૉ. પૂર્વી મહેતાની ક્લિનિક

ડૉ. દર્શન સુરેજા | ડૉ. ફાલ્ગુની સુરેજા

"શિવાલય", જય પાર્ક, રાજનગર ચોક પાસે,
નાના મોવા રોડ, રાજકોટ.

(૯૪૨૬૦ ૫૧૯૯૯/ ૯૭૩૭૮ ૪૯૬૫૦



info@globalivfcenter.com www.globalivfcenter.com