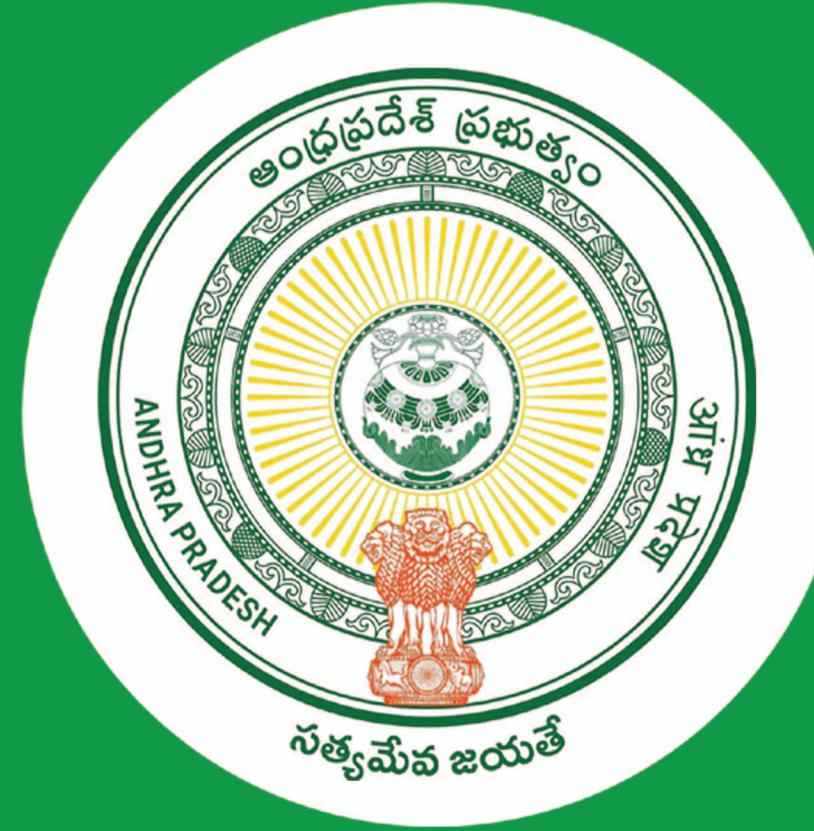




రింగ్ నిరీధక శక్తి పెరగడానికి సులువైన మార్గాలు



పప్పు, కూరగాయలు, పండ్లు, మాంసాహారులైతే గ్రుడ్లు, మాంసం, చేపలు లాంటి బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకోవాలి.

పోషక ద్రవాలైన కొబ్బరి నీళ్ళు, నిమ్మరసం, మజ్జిగ ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

తులసి, అల్లం, సుగంధ ద్రవ్యాలు, నిమ్మకాయలను వాడటం వలన వ్యాధి నిరీధకశక్తి పెరుగుతుంది.

తినే ఆహారంలో పసుపు, జీలకర్క, కొత్తమీర, వెల్లుల్లి ఉండేలా చూసుకోవాలి.

ఇంటి ప్రాంగణంలో ఉదయంపూట సూర్యరథ్మి తగిలేచేట
30నాల పాటు గడవవలెను.

రీజూ కనీసం 30 నాలు వ్యాయామం, యోగా, ధ్యానం వంటివి చేయాలి.

రీజూకి కనీసం 6 నుండి 8 గంటలు నిద్రపోవాలి.

పూర్తి విశ్రాంతితో ప్రశాంతంగా ఉండాలి

గమనిక : ఇది కేవలం సలహా మాత్రమే, కరీనాకి చికిత్స కాదు