

વિજ્ઞાન સંસ્થા ગાંધીધામ ગાંધીધામ ગાંધીધામ.

કોઈ કંઈ વચ્ચે તમા બેલાવની જે પૃથ્વી દરમિયાન શનીય છાપ બીજા પદ પડે છે તેજ છાપ કાચમ મટે થેતે હોય છે. પંથુતજો તે દેખાવમં સુંદર હશે, ગોથ હશે, આકર્ષક હશે, તે ત્મય વચ્ચે તરિ તી વની ક સાથી છાપ લાવી શક શો. તે જે આહાટ લો છો તેત્મય વચ્ચે તરિ વમં દર શાય આવે છે. જો આપણને સુંદર દેખાવ અને ખલિલી તી વચ જોઈતે હોય તે આપણે યોગ્ય સમ્યે યોગ્ય આહાટ લેવાની આવશ્યકત છે.

વિજ્ઞાન સંસ્થા

સોડીયમની ઉણપતને લીધે તી વચ ચીકણી બને છે. તેમા લીધેયેડા વખતમં તી વચમં કચ્ચલી થમા લાગે છે. સોડીયમની ઉણપત પુથ્વવા મટે ભ્યુત પ આણમં કાકડીનો ઉપયોગ કચ્ચો જૂથી છે. ના લીધે ઉનાળામં ત્મય શથીચ્ને ઠંડુ થખવામં મદ મો છે.

વિજ્ઞાન સંસ્થા

આયોડીનની ઉણપને પુથ્વવા મટે આયોડીનચુક તપદાથ થેનો સેવન વધુ કચ્ચો જોઈ. જેવા કે ગાજર, બીટ વગે....

વિજ્ઞાન સંસ્થા

ફ્લોરીનના ઉણપને લીધે તી વચા છદિ થંભુ થ જાય છે. આને લીધે ચ્ક તઅને બેળામં ત્ક લીફ ઉતી પન ન થઈ શકે છે. આ Flourine આહાટ (ખોથક)ને થંધ્યાથી નખ ટ થય છે. તેમટે ખોથક ને કાચા ખાવા યોગ્ય છે. તેજ થેજ ફળો, બ્કથીનું દૂધલેવું ત્થ ચીઝ ખાવો. ક થીમે પદાથ થખાવા.

વિજ્ઞાન સંસ્થા

સલ્ફીક નની ઉણપને લીધે તી વચ પદ અળાઘ(નાજુક લાલ ચ્કામં) થમં હોય છે. તી વચ પદ પૂંના તી થસથી બ્ચવા મટે ટોમેટા, અંબીટ, પાલક, સ ટ થેબેસ ખાવા. તેજ લીલા શાકભજી ખાવા જોઈ. ત્મય થેજના આહાથમં છામં છું ક લીલા શાકભજીનો સમવેશ હોવો જોઈ.

વિજ્ઞાન સંસ્થા

તે જેટલું વધુપાણી થેજ પી શકે ટલું પાણી પીવું. સવાટે ઉઠતં જ ક લોટો ભીને પાણી પીવું. તેજ ક અચી મ્ધ લીડુંનો યસ અને પાણીનું મશિ થા કથીને પીવું. દવિસમં ૧૦-૧૨ ગ લાસ પાણી પવિાની આદતથખવું. આના લીધેત્મય પાચનની ક થચિા સુધ્ધશે. તેજ શથીચ્ચં થહેલા ટોકસીનને બ્હાટ કાઢવામં મદ કચે છે. ધ્યાનમં થખો તી વચના બ્ધ ત્કલીફો કડિનીથી શૂ થય છે. તેમા મટે ભ્યુત પાણી પીને શથીચ્ચે સ વર છ થખો.