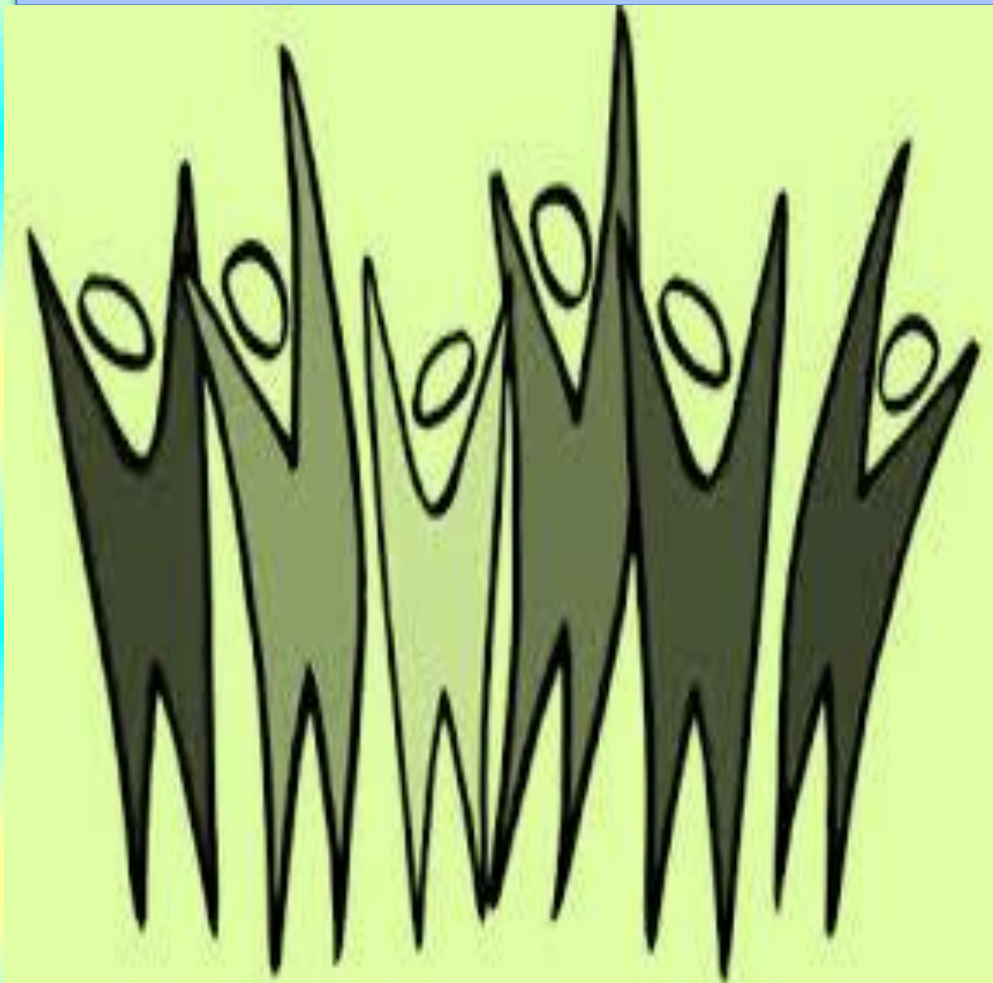




# Kamarajar Social Service



**Kamarajar social service**

**Kalladikuppam.**

**Email: [vinayag193@gmail.com](mailto:vinayag193@gmail.com)**

**[www.kamarajarsocialservice.yolasite.com](http://www.kamarajarsocialservice.yolasite.com)**



## கற்றாழையில் சுகாதார நலன்கள்

ஆலோ ஆலை லில்லி குடும்பத்தின் ஒரு பகுதியாக இருக்கிறது ஆனால் அது பொதுவாக பெரும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த இது கற்றாழை, என்று ஒரு கிளாஸ் ஆகும். கற்றாழையில் சுகாதார நலன்கள் உலகம் முழுவதும் பிரச்சாரம் மற்றும் அது கேலிக்குரியதாகி இல்லை, அங்கு சில இடங்களில் உள்ளன.

அலோ வேரா ஜெல், தெளிப்பு, லோஷன், திரவ, கிரீம் போன்ற ஒரு காப்ச்யூல் வடிவத்தில் உள்ளது. இந்தியாவில், மருத்துவர்கள், குறிப்பாக தோல் வெடிப்புகள் மற்றும் ஒவ்வாமை கற்றாழை செய்யப்பட்ட கிரீம்கள் பரிந்துரைத்து வருகின்றனர். ஜெல், லோஷன் ஆயுர்வேத மருந்து மிகவும் பிரசித்தி பெற்றவை இந்திய cosmetologists மேலும் முன்பை விட வேரா ஆலோ திரும்புகின்றன.

கற்றாழை ஜெல், நல்ல சுகாதார ஆருடம் இது போன்ற பல 75 போன்ற சத்துக்கள் உள்ளன தீக்காயங்கள் மற்றும் காயம் மிகவும் பிரபலமான தீர்வு மாறிவிட்டார். நினைவில் ஒரு முக்கிய புள்ளி அதை உடனடியாக வலி நிவாரண பெறுவதற்காக பயன்படுத்தப்பட வேண்டும் என்று ஆகிறது. கற்றாழை ஜெல் ஆற்றல்மிக்க மற்றும் இலைகள் இருந்து கிடைத்தது. உண்மையில், சிறிய வெட்டுக்கள், காயங்கள் மற்றும் scrapes ஜெல் பயன்பாடு விரைவில் குணமடைய சில நேரங்களில் மிகவும் வலி இருக்க முடியும் கூட குளிர் நடுக்கம்,, வேரா ஆலோ பதிலளிக்கும். தவிர அரிப்பு இருந்து நிவாரணம் வழங்கும் இருந்து, கொப்புளங்கள் மற்றும் புண்கள் ஆற உதவுகிறது. சொரியாஸிஸ் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் ஆலோ வேரா வலி மற்றும் அரிப்பு குறைப்பதன் மூலம் நிவாரண வழங்கியுள்ளது இது ஜெல் புண்கள் தன்மை கணிசமான முன்னேற்றம் ஏற்படுகிறது என்று நிரூபிக்கப்பட்டுவிட்டது.

கற்றாழையில் நன்மைகள், தோல் நோய்களுக்கான மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்றாலும், சாறு நெஞ்செரிச்சல் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள், புண்கள் மற்றும் பிற செரிமான கோளாறுகள் வழக்குகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. அஜீரணம் அல்லது எரிச்சல் கொண்ட குடல் நோய் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் கற்றாழை சாறு வசதியை வழங்கும் என்று கூறியுள்ளனர். அது சில நேரங்களில் ஒரு மலமிளக்கியாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த சாறு எதிர்ப்பு அழற்சி முகவராக செயல்படும் சில நேரங்களில் சுரக்கும் என்று வயிற்றில் சாறுகள் அளவு குறைக்க அறியப்படுகிறது. நடத்தப்படும் என்று பல ஜப்பன்ஸ் ஆய்வுகள் மற்றும் மருத்துவ பரிசோதனைகள் கற்றாழை செரிமான கோளாறுகள் ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என்று காட்டுகின்றன.

கற்றாழையில் நன்மைகளை கூட கொலாஜன் உற்பத்தி தூண்டுவது மற்றும் தோல் வயதான தடுக்க தேவையான அவை இரண்டும் இலாஸ்டின் நீட்டிக்க. அது இறந்த செல்களை நீக்கி மேலும் ஆரோக்கியமான பொருட்கள் ஊடுருவல் செய்தல்

ஒரு ஈரப்பதம் போன்ற, ஆலோ வேறா மிகவும் பிரபலமாக உள்ளது. இது, நிறமிகளை தீவிரம் குறைக்கிறது மற்றும் முகத்தில் கருப்பு புள்ளிகள் வெளிச்சமாகிவிட்டது. ஒப்பனை துறையில் அதன் திறன் ஆய்வு மற்றும் உலக விரைவில் ஒரு மினி புரட்சி காணலாம். ஏனெனில் கீல்வாதம் தசை வலி மற்றும் நிகழும் மூட்டுகளில் வலி கற்றாழை ஜெல் அல்லது ஸ்ப்ரே பயன்பாடு மட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. அது வழக்கமாக பயன்படுத்தப்படும் என்றால் உண்மையில், அது உண்மையில் பின்னடைந்து கீல்வாதம் உதவ முடியும். கற்றாழை ஜெல் மொத்த கொழுப்பு, ட்ரைக்லிசெரைடுகள் மற்றும் இரத்த கொழுப்பு கொழுப்பு அளவு குறைதல் ஒரு சாதகமான விளைவை கூறப்படுகிறது. இந்த இதய நோய் ஏற்படுத்தும் முக்கிய காரணிகள் உள்ளன. அது அதன் முழு திறனை ஆய்வு மதிப்பு. அலோ வேரா சாறு இரத்த சர்க்கரை அளவு கூட நிலையான அறியப்படுகிறது.

அலோ வேரா மற்றும் கற்றாழை சுகாதார நலன்கள் முழு சுகதி ஒட்டு இன்னும் வேண்டும். இது கிட்டத்தட்ட 20 அமினோ அமிலங்கள், போதுமான அளவு, என்சைம்கள், வைட்டமின்கள், பாலிசாக்கரைடுகள், நைட்ரஜன் மற்றும் இது ஒரு அதிசயம் பொருள் செய்யும் பிற கூறுகள் உள்ள கால்சியம், மெக்னீசியம், சோடியம் போன்ற முக்கிய தாதுக்கள் உள்ளன.

### படைப்பாளிகளின் கவனத்திற்கு...

இணையதளத்திற்கு தங்களது படைப்புகளை அனுப்ப வேண்டிய மின்னஞ்சல் முகவரி: [vinayag105@gmail.com](mailto:vinayag105@gmail.com) வேறு எந்த இணைய தளத்திலோ, வலைப்பூக்களிலோ வெளிவராத படைப்புகளை மட்டுமே அனுப்பவும். அப்படியான படைப்புகள் மட்டுமே வெளியிடப்படும்