

શરદી

- શરદી વાઈરસથી થતો રોગ છે.
- ઠંટા પીણા તેમજ તળેલો ખોરાક ન લેવો.
- આઈસ્ક્રીમકે ચોકલેટ લેવાનું ટાળવું.
- સાદા પાણીનો નાશ લેવો.
- મીઠાના પાણીના કોગળા દિવસમાં બે વાર કરવા.
- હળદર વાળું નવશેકું દૂધ લેવું.
- હળદર - ઘી - તેમજ મીઠું નાખેલું નવશેકું પાણીનું સેવન કરવું.
- ધૂળ - ધૂમાળો, રજકણ, અગરબત્તીનો ધુમાડો, સ્પ્રે વગેરે એલર્જી કરતા કારણોથી દૂર રહેવું.
- ખાંડ વાળી વાનગી ન લેવી.
- નારંગી, મોસંબી, સ્ટ્રોબેરી તેમજ સાઈટ્રીક એસિડવાળા તમામ ફળ ખાઈ શકાય.

+91 98251 99542 / +9196875 17182

5-6, Jayshakti Society, Nr. Revamani Hall, Jantanagar Road, Ghatlodia, Ahmedabad - 380061

Web: www.aeternuswellnes.com • Email: wellnessaeternus@gmail.com