

අමීනිරි දෙපතුවල් පැලෙන වේදනාවට

බහුල වශයෙන්ම කාන්තාවන්ගේ දෙපතුවල් නිතරම පැලී තුවාල ඇතිවේ. එයට එක් හේතුවක් වන්නේ ඔවුන්ගේ ශරීරය තුළ සිදුවන්නාවූ ක්‍රියාවලියයි. අප ගන්නා උෂ්ණාධික ආහාරයන් මගින් ශරීර තාපය ඉහළ යනවිටද එය පිටකිරීම සඳහා දෙපතුවල් පැලීම ආදිය සිදුවේ. පහත සඳහන් මිශ්‍රණය දෙපතුවල්වල ගැම තුළින් මෙම තත්වය සමනය කරගත හැක.

පිරිසිදු කතුරු මුරුංගා කොළ මීටක් ගෙන හොඳින් අඹරා එම ඉස්ම වෙඳුරු සමඟ කලවම් කර දෙපතුවල් මත ගාන්න.

“දෙපතුවල් පැලී ඇත්නම් උෂ්ණාධික ආහාර ගැනීම නවතා දමන්න. ශරීරය සිසිල් කරන ආහාර භාවිත කරන්න”