

थायरॉइड में न खाएं ये फूड्स



योग से दूर करें थायराइड की समस्या

विपरीत करणी
आसन



मत्स्यासन



धनुरासन



उष्ट्रासन



हलासन



योग से दूर करें थायराइड की समस्या

विपरीत करणी
आसन



मत्स्यासन



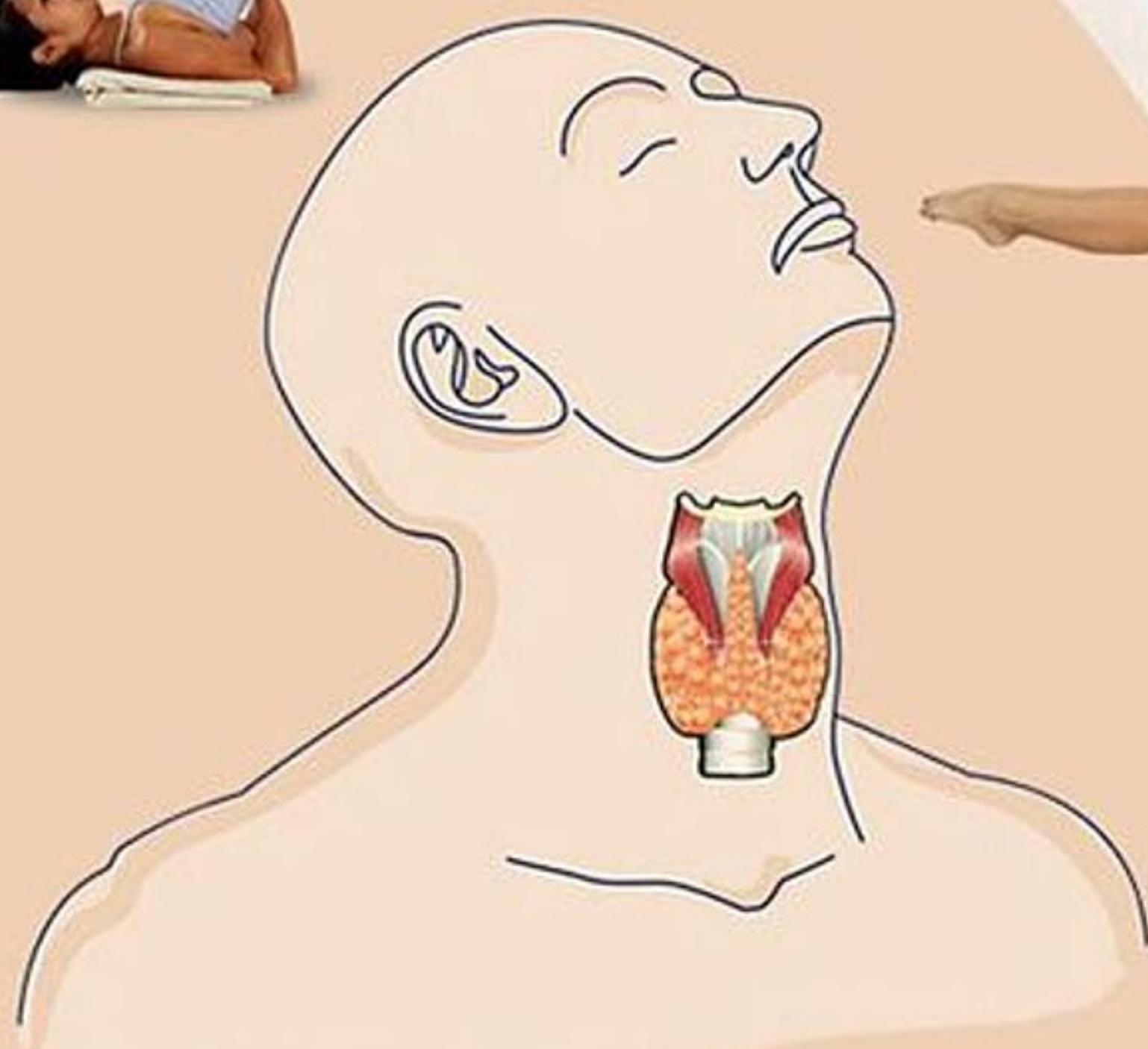
धनुरासन



हलासन



उष्ट्रासन



www.mybapuji.com

थायरॉइड के लक्षण

थकान और सुस्ती

मांसपेशियों में दर्द

बालों और त्वचा में बदलाव

सांस लेने में दिक्कत

कमजोर स्मरण शक्ति

खराब पाचन

तेजी से वजन बढ़ना

कमजोरी और थकान

अनियमित पीरियड्स

डिप्रेशन।

सीने में दर्द

खराब पाचन