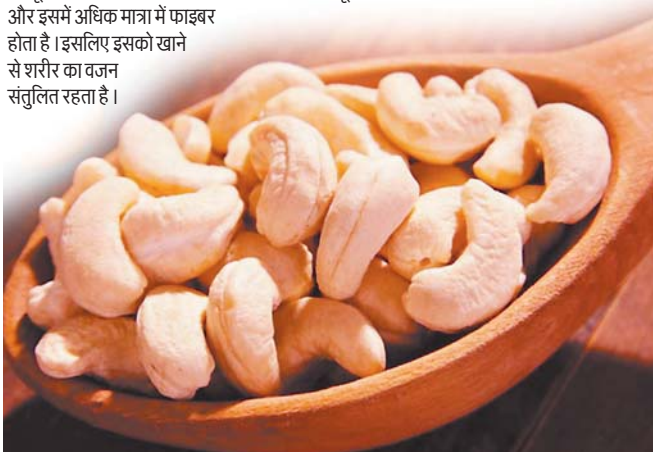




उत्तम औषधि है काजू

मेवे का प्रयोग उत्तम औषधि के रूप में किया जाता है। क्योंकि मेवा स्वाद की नहीं बल्कि सेहत की दृष्टि से भी उत्तमी ही फायदेमंद है। काजू में मैग्नीशियम पाया जाता है जो उच्च रक्तचाप को कम करने में और दिल के दौरों को रोकने में मदद करता है। काजू कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी संतुलित रखता है। काजू में प्रोटीन की मात्रा काफी होती है जो बॉडी व हड्डियों को मजबूत बनाती है। चाहे मिठाई में काजू कतली हो या फिर दूसरे पकवानों में काजू का इस्तेमाल। काजू किसी भी आम डिश को शाही बना सकता है। अब जब काजू हमें इतना पसंद ही है तो इससे होने वाले लाभ के बारे में भी जान लेना चाहिए। काजू में प्रोटीन, खनिज लवण, लौह, फाइबर, फोलेट, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, सेलेनियम, और तांबा का अच्छा स्रोत है। काजू का तेल, स्कर्वी मरसा और रिगवर्म के उपचार के लिए इस्तेमाल किया जाता है। आप प्रतिदिन 7-10 काजू का सेवन कर सकते हैं। काजू खाने से मसूड़ों और दांतों को स्वस्थ रखता है। काजू में मोनो सेचुरेटेड फैट होता है जो की दिल को स्वस्थ रखता है और दिल की बीमारियों के खतरे को कम करते में मदद करता है। काजू में एंटी ओक्सिडेंट भी होते हैं जो फेस से बचाव करता है। काजू पाचन शक्ति को बढ़ाता है। इससे भूख भी कहीं अधिक लगती है। आंतों में भरी गैस कम किया जा सकता है। काजू में पाए जाने वाले फाइबर-केमिक्लस कैसर और दूसरे बीमारियों से सुरक्षा करते हैं। जिन महिलाओं को मेनोपॉज है उन्हें तनाव, स्ट्रेस हानो एक आम सा समस्या है। उन महिलाओं को रोजाना एक काजू खाना चाहिए। काजू में पर्याप्त मात्रा में मैग्नीशियम पाया जाता है। काजू में अधिक एनर्जी होती है और इसमें अधिक मात्रा में फाइबर होता है। इसलिए इसको खाने से शरीर का वजन संतुलित रहता है।



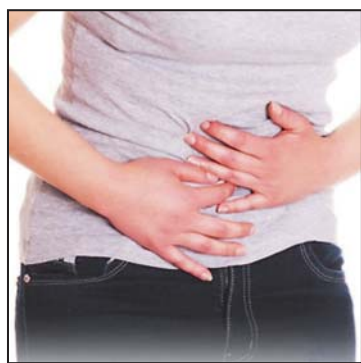
खीरे में हैं सेहत व सौन्दर्य के अनगिनत गुण

खीरा सेहत के लिए काफी लाभकारी माना जाता है। ये सेहत के साथ-साथ सौंदर्य में बहुत फायदेमंद होता है। कम फेट व कैलोरी से भरपूर खीरे का सेवन आपको कई रोगों से बचाने में सहायता करता है। खीरे को आप कई तरह से खा सकते हैं, जैसे सलाद, जूस, सेंडवीच, या यून ही नमक छिड़क कर भी खा सकते हैं। खीरे के स्वास्थ्यवर्धक और सौन्दर्यवर्धक गुण दोनों अनगिनत होते हैं जैसे आयुर्वेद के अनुसार खीरा, पित्त, रक्त पित्त दूर करने वाला तथा रक्तविकार और मूत्र कच नशक रूचिकर फल है। खीरे के प्रयोग से पेट तथा जिगर की जलन शांत होती है। खीरे का नियमित सेवन से मासिक धर्म में होने वाली समस्याओं से भी छुटकारा मिलता है। खीरा एक ऐसी सब्जी है जिसमें कोलेस्ट्रॉल बिल्कुल नहीं होता। यह हृदय रोगी के लिए बहुत लाभकारी माना जाता है। एक अध्ययन के अनुसार खीरा में जो स्टैराल नाम का योगिक होता है वह कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है। खीरे में कैलोरी कम और फाइबर उच्च मात्रा में होता है। इसलिए मीठे डे में भूख लगने पर खीरा खाने से पेट देर तक भरा हुआ रहता है। आयुर्वेद के मुताबिक पेट में गर्मी होने के वजह से मुंह से बदबू निकलता है, खीरा पेट को शीतलता प्रदान करने में मदद करता है।



गर्भाशय में रसौली के लक्षण जान इस तरह करें घरेलू उपचार

बिगड़ते लाइफस्टाइल में महिलाओं में कई समस्याएं देखने को मिलती हैं, इनमें से एक फाइब्रोइड यानी रसौली। फाइब्रोइड या रसौली की गांठें महिलाओं के गर्भाशय में या उसके आसपास बनती हैं। इस बीमारी के ज्यादातर लक्षण न होने के कारण महिलाओं को इसका पता नहीं चल पाता। एक शोध के अनुसार लगभग 40 प्रतिशत महिलाएं रसौली का शिकार होती हैं। जैसे तो अक्सर यह समस्या 30 से 50 की उम्र में देखने को मिलती है लेकिन गलत खान-पान के कारण यह समस्या इससे कम उम्र में हो जाती है। मोटापे से ग्रस्त महिलाओं का एस्ट्रोजन हार्मोन स्तर ज्यादा होने के कारण उन्हें इसका खतरा सबसे अधिक होता है। इस बीमारी के कुछ सामान्य लक्षणों से इसकी पहचान करके आप इससे बच सकते हैं। तो आइए जानते हैं फाइब्रोइड के लक्षण और इसे दूर करने के कुछ घरेलू उपाय।



फाइब्रोइड या रसौली के लक्षण

पीरियड्स के दौरान भारी ब्लिडिंग
अनियमित पीरियड्स
पेट के नीचे के हिस्से में दर्द
प्राइवेट पार्ट से खून आना
कमजोरी महसूस होना
प्राइवेट पार्ट से बदबूदार डिस्चार्ज
पेट में अचानक दर्द कब्ज
पेशाब रुक-रुककर आना

फाइब्रोइड या रसौली के घरेलू उपाय

केस्टर ऑयल

दिन में 2 बार केस्टर ऑयल और अदरक के रस को मिला कर लें। सुबह और रात में सोने से पहले इसका सेवन इस बीमारी को दूर करता है।

लहसुन

रसौली की समस्या होने पर खाली पेट रोज 1 लहसुन का सेवन करें। लगातार 2 महीने तक इसका सेवन इस समस्या को जड़ से खत्म कर देता है।

बरडॉक रूट

यह जड़ी-बूटी एस्ट्रोजन को डिऑक्स कर गर्भाशय फाइब्रोइड को कम करने में मदद करती है। एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण से भरपूर इस जड़ी-बूटी का सेवन इस समस्या और फेस के खतरे को कम करता है।

सेब का सिरका

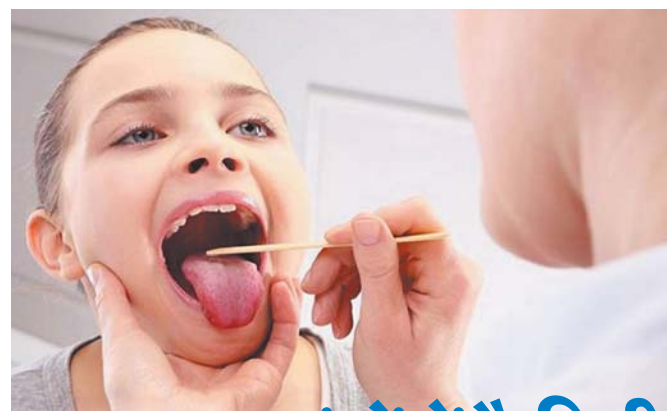
गर्म पानी के साथ सुबह शाम सेब का सिरका पीने से फाइब्रोइड की समस्या दूर होती है। इसके अलावा इसका सेवन फाइब्रोइड से होने वाले पेट दर्द को भी दूर करता है।

चेस्टबेरी

यह हर्ब हार्मोन संतुलन करके एस्ट्रोजन के कम स्तर को बनाए रखने और सूजन को कम करने में मदद करता है। चेस्टबेरी हर्ब से बने मिश्रण की 25-30 बूंदों को दिन में दो से चार बार लेने से आपकी यह समस्या दूर हो जाएगी।

हल्दी

एंटीबॉयोटिक गुणों से भरपूर हल्दी का सेवन शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकाल देता है। यह फाइब्रोइड की ग्रोथ को रोक कर फेस का खतरा कम करता है।



दांतों में कैविटी की समस्या को इन तरीकों से करें दूर

स्फेद और सूदर दांत व्यक्ति की स्वस्थता की ओर बढ़ाते हैं। इनके बिना खाना खाने का कोई मजा नहीं आता। ऐसे में दांतों की सही देखभाल करना बहुत ही जरूरी होता है। कुछ लोग के गलत खान-पान या सही तरीके से दांतों की देखभाल न करने पर इनमें कैविटी यानी कीड़ा लग जाता है। यह किसी भी उम्र के लोगों को हो सकता है। कई बार कीड़ा लगने से इतना दर्द होता है कि उसको सहन करना बहुत मुश्किल हो जाता है। इस दर्द से छुटकारा पाने के लिए कई लोग दवाइयां और ट्रीटमेंट का सहारा भी लेते हैं। जो की बहुत महंगा है। ऐसे में आप नैचुरल तरीके से भी दांतों में लगे कैविटी को आसानी से हटा सकते हैं। तो आइए जानते हैं उन तरीकों के बारे में।

व्या है कैविटी

शक्करयुक्त खाद्य पदार्थों यानि बिरिकट्स, चॉकलेट्स, आलू, केला को खाने से मुंह में अम्ल बनने लगते हैं। इससे दांतों में धीरे-धीरे छोट-छोटे से छिद्र बन जाते हैं। बाद में इन्हीं छिद्रों में कैविटी या कीड़ा लगता जाता है। इसके अलावा दांतों में संक्रमण होने पर भी कैविटी बन सकती है। इसका इलाज न करवाने पर दांतों के खराब होने का खतरा बढ़ जाता है। पीड़ित व्यक्ति को दांत खोने पड़ सकते हैं।

ऐसे करें कैविटी से बचाव

मिठाई, कैंडी और चॉकलेट खाना कम करें।
शक्करयुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करने से बचें।
ज्यादा मिठटा फल न खाएं।
सोडा न पीएं। इसमें 12 से 40 ग्राम चीनी की मात्रा होती है जो कि दांतों के लिए बिल्कुल भी ठीक नहीं होती खाने के बाद कुल्ला करें।
तेल और मसालेदार भोजन न खाएं।
ज्यादा गर्म या ठंडा खाना खाने से बचें।

कैविटी लगे दांतों का घरेलू इलाज

नारियल या सूरजमुखी का तेल

कीड़ा लगे दांतों में तेल भरना सबसे बेस्ट घरेलू तकनीक है। इसके लिए आप नारियल तेल या सूरजमुखी का तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं। 1 चम्मच तेल को अपने मुंह में कम से कम 20 मिनट तक रखें। इसके बाद कुल्ला करें और ब्रश कर लें। कुछ दिनों तक ऐसा करने से आपको खुद ही फर्क

दिखाई देने लगेगा।

फ्लोराइड

यह एक तरह का प्राकृतिक खनिज पदार्थ है। यह दांतों में किसी भी प्रकार का रोग नहीं होने देता है। दांतों को सुरक्षित रखने के लिए उस पानी का इस्तेमाल करें जिस में फ्लोराइड की मात्रा ज्यादा हो। इसके साथ ही टूथ पेस्ट से रोजाना दो बार ब्रश करें।

हींग

हींग का इस्तेमाल करने से भी दांतों के कीड़े खत्म हो जाते हैं। हींग के पाउडर को पानी में डालकर उबालें। इसके ठंडा होने पर इस पानी से कुल्ला करें। रोजाना ऐसा करने से दांत के कीड़े खत्म हो जाएंगे। इसके साथ ही दांतों में होने वाले दर्द से भी छुटकारा मिलेगा।

प्याज के बीज

दांतों के कीड़े को नष्ट करने के लिए प्याज के बीजों का इस्तेमाल करें। इसके बीजों को चबाने से कीड़े जल्द ही खत्म हो जाते हैं। आप चाहें तो प्याज को बारिक काट कर भी इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। एक कटोरे बारिक कटा प्याज डालकर उसमें इसमें थोड़ा-सा तेल डालकर कम आंच पर गर्म करें। इससे निकलने वाले धुंए को मुंह में लेने से भी कीड़े मर जाते हैं।



खट्टे-मीठे बेर में समाए कई गुण

आयुर्वेद के अनुसार बेर दिल की सेहत के लिए बहुत ही लाभकारी है। बेर खाने से कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल रहता है, जिससे दिल से जुड़ी बीमारियां होने की आशंका कम हो जाती है। बेर खाने से बार-बार प्यार लगने की शिकायत भी दूर होती है। खट्टे-मीठे बेर में पोटेशियम, कॉपर, आयरन, फॉस्फोरस और खनिज पदार्थ आदि भी होते हैं। इन सभी तत्वों से इम्यून सिस्टम मजबूत बनता है और शरीर में रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है। गर्मियों में पीथे सुषुप्तावस्था में प्रवेश कर जाते हैं व उस समय पत्तियां अपने आप ही झड़ जाती हैं तब पानी की आवश्यकता नहीं के बारबर होती है। इस तरह बेर अधिक तापमान तो सहन कर लेता है लेकिन शीत ऋतु में पड़ने वाले पाले के प्रति अति संवेदनशील होता है। क्योंकि इसमें कम पानी व सूखे से लड़ने की विशेष क्षमता होती है। जिस तरह नींबू और संतर में विटामिन सी प्रचुर मात्रा पाई जाती है उसी तरह बेर में भी। बेर में अन्य फलों के मुकाबले विटामिन-सी और एंटीऑक्सिडेंट ज्यादा मात्रा में होते हैं। इसके सेवन से त्वचा बढ़ती उम्र तक जवां बनी रहती है। इसमें विटामिन सी की मात्रा खट्टे फलों से 20 गुना तक अधिक होती है। बेर की गुठली को घिसकर आंखों में काजल की तरह लगाने से कर्नातिका प्रवाह ठीक हो जाता है। आंखों से बहने वाला पानी भी बंद हो जाता है। बेर के पत्तों को पानी में काफी समय तक उबालकर काढ़ा बनाकर छानकर पीने से शरीर की बढ़ती चर्बी कंट्रोल हो जाती है। चेचक में बेर के पत्तों का रस भैंस के दूध के साथ रोगी को देने से रोग का वेग कम होता है। बेर में 6 ग्राम पत्तों के चूर्ण को 2ग्राम गुड़ के साथ मिलाकर रोगी को खिलाने से भी 2-3 दिन में चेचक खत्म होने लगता है।



