



सेहत के लिए बेहद लाभदायक है नीबू पानी

नीबू पानी को अगर देखी कोलिंड्रिक कहा जाए, तो इसमें कुछ गलत नहीं होगा। प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन और निन्यास्य से भरपूर यह पेय सेहत और सौंदर्य से जुड़े इतने फायदे देता है, जितने आप सोच भी नहीं सकते। जानिए नीबू पानी के कुछ ऐसे ही फायदे जो आपको सेहत के लिए बेहद लाभदायक हैं-

नीबू विटामिन सी को बेहतर स्त्रोत है। साथ ही, इसमें विटामिन जैसे थियामिन, रिबोफ्टोविन, नियासिन, विटामिन बी-6, फोलेट और विटामिन-ई की थोड़ी मात्रा पौजूरू होती है। यह खराब गले, कड़, किडनी और मसूड़ों की समस्याओं में राहत पहुंचाता है। साथ ही यह एसिडिटी और प्रतिरोधक क्षमता की खिंचवाही को भी कम करता है। जो लोग आमतौर पर पान और संबंधित जैसे एवडमिनल क्रैम्स, लॉटिंग, जलन और गेस की समस्या आदि से परेशान होते हैं, उन्हें नियमित रूप से नीबू पानी का सेवन करना चाहिए।

कब्ज
अगर आपको कब्ज की समस्या है, तो नीबू पानी आपके लिए बेहद फायदमंद है। प्रतिदिन सुख गर्म नीबू पानी पिए और पूरे दिन कब्ज की समस्या से दूर रहें।

इम्यून सिस्टम

नीबू पानी बायोपलेनोयैड, विटामिन सी और काइटोन्यूट्रियट्स का बेहतर स्रोत है जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता की शक्ति बढ़ाने में मदद करता है। इसमें मौजूद आवश्यक विटामिन्स और मिनरल्स के कारण यह शरीर के एर्जन लेवल को बढ़ाने में मदद करता है।

खराब गला

नीबू पानी को गुनगुना करके पीने से गले की खराबी या फैरिन्जाइटिस में आराम पहुंचाता है।

वजन

हर सुबह शहद के साथ गुनगुना नीबू पानी पीने से अतिरिक्त वजन आसानी से कम किया जा सकता है।

मसूड़ों की समस्या

नीबू पानी पीने से मसूड़ों से संबंधित समस्याओं से राहत मिलती है। नीबू पानी में एक घुटकी नमक मिलाकर पीने से बेहतर परिणाम मिलते हैं।

किडनी स्टोन

नीबू पानी का स्वास्थ्य पर पड़ने वाला सबसे महत्वपूर्ण फायदा है, इसका किडनी स्टोन से राहत पहुंचाना।

मुख्यरूप से किडनी स्टोन शरीर से बिना किसी परेशानी के निकल जाता है, लेकिन कुछ मामलों में यह यूरीन के बहाव को लोक कर देते हैं जो अत्यधिक पैड़ा का कारण बनता है। नीबू पानी पीने से शरीर को रिहाइड्रेट होने में मदद मिलती है और यह यूरीन को पतला रखने में मदद करता है। साथ ही यह किडनी स्टोन बनने के किसी भी तरह के खतरों को कम करता है।

डायबिटीज

नीबू पानी, हाई शुगर वाले जूस व ड्रिंक का बेहतर विकल्प माना जाता है। खासतौर से उनके लिए जो



आयुर्वेद के अनुसार तेज भूख लगने पर कभी खाली पेट न खाएं ये चीजें

कभी-कभी ऐसा होता है कि हमें बहुत तेज भूख लग जाती है और हम उस वक्त हमें जो भी उपलब्ध होता है, वो खाने लग जाते हैं लेकिन ऐसा करना आपके लिए खाली होना सकता है। आयुर्वेद के मतानुसार तेज भूख लगने पर कुछ ऐसी चीजें हैं, जिन्हें खाना चाहिए आइए, जानते हैं कौन-सी हैं वीं चीजें-

अमरुद

अमरुद एक ऐसा फल है, जिसे अलग-अलग रिशियों में खाने पर अलग-अलग परिणाम देखने का मिलते हैं यानी आप आप सर्दियों में सुख के बरत खाली पेट से बढ़ायें, तो आपको पेट में तापांतर कर देता है। जो लोग अमरुद खाएं, तो यह फायदा देता है। ऐसे में आपको खाली पेट अमरुद नहीं खाना चाहिए।

चाय-कॉफी

चाय या कॉफी को खाली पेट पीने से बचना चाहिए अपांप चाय या कॉफी को विरिक्ट, ब्रेड के साथ ले सकते हैं लेकिन खाली पेट या तेज भूख लगने पर सर्फिक चाय-कॉफी न ले, इससे आपको खाली पेट में गैस बन सकती है।

दही

सर्दियों में खाली पेट सेव खाने से बीपी बढ़ सकता है, अगर सुबह सबसे फुले यानी बिना कुछ खाए आप सेव खाने ले तो, तो इस

दिक्कत का सामना आपको करना पड़ सकता है लेकिन गर्म में आप खाली पेट सेव खा सकते हैं।

टमाटर

टमाटर की तासीर गर्म होती है। इसे आप सर्दी के मौसम में तो खाली पेट सकते हैं लेकिन गर्म में ऐसा करने पर पेट में या सींग में जलन की समस्या हो सकती है। आपको सुख के समय टमाटर खाने से परहेज करना चाहिए।

सेव

सर्दियों में खाली पेट सेव खाने से बीपी बढ़ सकता है, अगर सुबह सबसे फुले यानी बिना कुछ खाए आप सेव खाने ले तो, तो इससे आपको खाली पेट में गैस बन सकती है।

दही

बहुत से लोग ऐसे होते हैं, जिनमें दही फायदे की जगह पर हानि पहुंचा देती है ऐसे में दही को सुख के साथ खाली पेट से बचना चाहिए, वर्ता आपकी सेव बिंगड़ सकती है।

नाश्ते में इन पांच चीजों को खाने से तेजी से बढ़ता है वजन, ज्यादातर लोग करते हैं सेवन



फिटनेस पाने के लिए लोग वज्य-वज्य जलन करते हैं। कई सर्दी के अनुसार आपका रसरात भारतीय धर्मी होने का कारण कई बीमारियों का शिकायत हो सकते हैं। ऐसे में आपको बैठी फेट कम करने के साथ फिट रहने की कोशिश करनी चाहिए। खुद को फिट रखने में ब्रेकफास्ट का भी अहम रोल होता है, ऐसे में आपको अगर होमेश रिलाइंस रहना है, तो ऐसी 5 चीजें हैं, जो आपको नाश्ते में बिल्कुल नहीं खानी चाहिए- ब्राउन ब्रेड- ब्रेड ज्यादातर भारतीय धर्मी होती है लेकिन आपको बाबा दें कि ब्रेड का ज्यादा सेवन करना न सिर्फ आपका वजन भी बढ़ता है। ऐसे में नुकसान पहुंचाता है ब्राउन ब्रेड का सेवन करे।

प्रोसेस फूड - ऐसे खाली पदार्थों को कई बार परने की क्रिया से गुजरना पड़ता है। साथ ही तेल, मसाले, जी होने की वजह से ये सेवन के लिए अच्छी चीज़ होते। आपको चिप्स, पॉपकॉर्न, ड्राइफ्रूट्स, स्नेक्स आदि से दूर रहना चाहिए।

केक, कुकीज़ - केक और कुकीज़ में मैदे के अलावा भी और क्रीम का इस्तेमाल होता है, जो आपको फिटनेस के हिसाब से बिल्कुल भी सही नहीं है इसलिए आपको नाश्ते में इन चीजों को नहीं खाना चाहिए।

नूडल्स - नूडल्स खाने में तो बहुत अच्छे लाते हैं लेकिन इसे हैल्टी ब्रेकफास्ट नहीं खाना जाना जा सकता है, इसी वजह से आपको नूडल्स नाश्ते में बिल्कुल नहीं खाना चाहिए।

फ्रूट जूस - आपको कोशिश करनी चाहिए कि मार्केट में उपलब्ध फ्रूट जूस बिल्कुल न पिए बल्कि आप पर आपने ही फूलों का जूस निकालकर पी सकते हैं। आपके पास अगर जूस की जगह फल का समय होता है, तो नाश्ते के लिए सबसे बेहतरीन रहेगा।

पकोड़े- कॉफी - सुख- सुख तली चीज़ों जैसी तली हुई चीज़ों से बुख होती है। आपकी सेवन की जगह नहीं होती है। और पकोड़े और कॉफी की जगह नहीं होती है।

आंखों को थकान से राहत देगा गुलाब जल, कम होगा तनाव

वर्क के दौरान लैपटॉप का ज्यादा इस्तेमाल न केवल आपके पूरे स्वास्थ्य पर असर डालता है बल्कि इसका असर आपकी नाजुक आंखों पर भी पड़ता है।

शरीर के दौरान लैपटॉप के ज्यादा इस्तेमाल के साथ शरीर के दौरान स्वास्थ्य की जगह गुलाब जल का सेवन करने के लिए भी अच्छी चीज़ होती है।

यह गुलाब जल के दौरान लैपटॉप के ज्यादा इस्तेमाल के साथ शरीर के दौरान स्वास्थ्य की जगह गुलाब जल का सेवन करने के लिए भी अच्छी चीज़ होती है।

वर्क के दौरान लैपटॉप का ज्यादा इस्तेमाल किया जा रहा है, वही इसी के साथ ही मोबाइल के सार्कंप में भी हम ज्यादा रह रहे हैं जिससे आंखों में जलन आंखों को नीत बार सेवन करने से गुलाब जल की जगह गुलाब जल के दौरान लैपटॉप के ज्यादा इस्तेमाल के साथ शरीर की जगह गुलाब जल का सेवन करने के लिए भी अच्छी चीज़ होती है।

इसके दौरान लैपटॉप के ज्यादा इस्तेमाल के साथ शरीर की जगह गुलाब जल का सेवन करने के लिए भी अच्छी चीज़ होती है।

इसके दौरान लैपटॉप के ज्यादा इस्तेमाल के साथ शरीर की जगह गुलाब जल का सेवन करने के लिए भी अच्छी चीज़ होती है।

इसके दौरान लैपटॉप के ज्यादा इस्तेमाल के साथ शरीर की जगह गुलाब जल का सेवन करने के लिए भी अच्छी चीज़ होती है।

इसके दौरान ल

