

कई समस्याओं को बेहद आसानी से दूर करता है

सैंधा नमक

सैंधा नमक हर घर में बेहद आसानी से पाया जाता है। यू तो लोग इसका प्रयोग अक्सर व्रत आदि में करते हैं लेकिन इसकी मदद से कई तरह की बीमारियों से भी राहत पाई जा सकती है। चाहे मांसपेशियों में दर्द हो या स्वयं को रिलैक्स करना हो, यह बेहद काम आता है। अगर इसका सही तरह से प्रयोग किया जाए तो इससे कई तरह के स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किए जा सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में-

ऐसे करता है काम

जब सैंधा नमक पानी में घुल जाता है तो यह मैग्नीशियम व सल्फेट आयन रिलीज करता है। यह तत्व त्वचा द्वारा अवशोषित किए जाते हैं और फिर कई तरह की

समस्याओं से राहत मिलती है। इसके स्वास्थ्य लाभों के कारण ही बहुत से हेल्थकेयर प्रोफेशनल्स इसे वैकल्पिक उपचार के रूप में भी इस्तेमाल करते हैं। आप भी इसका प्रयोग नहाने के पानी में कर सकते हैं या फिर इसे पानी में घोलकर भी पिया जा सकता है।

मिलता है मैग्नीशियम

अगर आप सैंधा नमक का प्रयोग करते हैं तो इससे शरीर को मैग्नीशियम प्राप्त होता है। मैग्नीशियम शरीर में चौथा सबसे प्रचुर खनिज माना गया है। यह दिल और नर्वस सिस्टम के लिए बेहद आवश्यक है। हालांकि बहुत से लोग अपनी डाइट में पर्याप्त मात्रा में मैग्नीशियम नहीं लेते हैं। ऐसे में सैंधा नमक

के पानी से नहाना यकीनन आपकी हेल्थ के लिए अच्छा रहेगा।

करें कब्ज का उपचार

कब्ज के उपचार में मैग्नीशियम का एक अहम रोल होता है, यह बाउल मूवमेंट को ठीक करने में सहायक है। कुछ लोग कब्ज का उपचार करने के लिए दवाईयों का सहारा लेते हैं। लेकिन अगर आप चाहें तो सैंधा नमक के पानी का सेवन करके भी अपनी समस्या से राहत पा सकते हैं। इसके लिए व्यस्क करीबन 10 से 30 ग्राम सैंधा नमक को 237 मिली पानी में घोलकर तुरंत पीएं। आपको कुछ ही देर में असर दिखाई देगा।



व्यायाम

प्रदर्शन में सुधार

ऐसा माना जाता है कि सैंधा नमक के पानी से स्नान करने पर मसल्स में दर्द व क्रैम्प आदि से राहत मिलती है। जिसके

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

कारण न

सिर्फ व्यायाम प्रदर्शन बेहतर होता है, बल्कि इससे मांसपेशियों की रिकवरी भी होती है।

दर्द में सहायक

सैंधा नमक दर्द व सूजन को कम करने में सहायक है। अक्सर देखा गया है कि सैंधा नमक से स्नान करने पर लोगों को फाइब्रोमायलजिया और गठिया के लक्षणों में सुधार होता है। इसके पीछे का कारण सैंधा नमक में मैग्नीशियम की उच्चता भी होती है। दरअसल, फाइब्रोमायलजिया और गठिया से पीड़ित लोगों में मिनरल्स की कमी होती है।

डायबिटीज

बचाने के लिए बच्चों को इन खाद्य पदार्थों से रखें दूर

चॉकलेट, कैंडी और कुकीज में शर्करा की मात्रा बहुत ज्यादा होती है और पोषक तत्व बिल्कुल नहीं होते। इनमें कार्बोहाइड्रेट की मात्रा भी कम होती है। इससे ब्रेड में शुगर लेवल बढ़ जाता है, जिससे डायबिटीज का खतरा कई गुणा बढ़ जाता है। मधुमेह सिर्फ बड़ों ही नहीं बच्चों में भी तेजी से फैल रहा है और इसका सबसे बड़ा कारण है गलत लाइफस्टाइल। रिसर्च के अनुसार खानपान की गलत आदतें बच्चों में डायबिटीज का सबसे बड़ा कारण है। बच्चों को डायबिटीज से बचाने के लिए उन्हें कुछ खाद्य पदार्थों से दूर रखना चाहिए।

फास्ट फूड

आजकल बच्चों में फास्ट फूड खाने की आदत बहुत बढ़ गई है। वीकेंड और खास मौकों पर अक्सर बच्चे पैरेंट्स से फास्ट फूड खिलाने की जिद करते हैं, लेकिन यह सेहत के लिए बहुत खतरनाक होता है। इससे शरीर में कैलोरी की मात्रा

बढ़ जाती है जिससे बच्चे मोटापा और डायबिटीज का शिकार हो रहे हैं। इसलिए बेहतर होगा कि बच्चों को फास्ट फूड से पूरी तरह दूर रखें।

ब्रेड ब्रेड भी बच्चों को न दे। यह जल्दी पचता नहीं है और इसे खाने से ब्रेड में शुगर लेवल बढ़ जाता है। इसलिए बच्चों को व्हाइट ब्रेड ज्यादा न दें। यदि बच्चे को पहले से ही मधुमेह है

तो व्हाइट ब्रेड उनके लिए जहर के सामान है।

चॉकलेट, कैंडी व कुकीज

चॉकलेट, कैंडी और कुकीज में शर्करा की मात्रा बहुत ज्यादा होती है और पोषक तत्व बिल्कुल नहीं होते। इनमें कार्बोहाइड्रेट की मात्रा भी कम होती है। इससे ब्रेड में शुगर लेवल बढ़ जाता है, जिससे डायबिटीज का खतरा कई गुणा बढ़ जाता है। इसलिए बच्चे कितनी भी जिद क्यों न करें उन्हें चॉकलेट, कैंडी व कुकीज से दूर रखें।

सॉफ्ट ड्रिंक्स

कोल्ड ड्रिंक्स भी बच्चों को बहुत पसंद होती है, लेकिन इसमें शर्करा की मात्रा बहुत अधिक होती है इसलिए ड्रिंक्स पीने से ब्रेड में शुगर को मात्रा बढ़ जाती है। साथ ही कैलोरी काउंट भी बढ़ता है जिससे डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है।

केक और पेस्ट्री

केक और पेस्ट्री भी बच्चों की सेहत के लिए खतरनाक होते हैं। इन्हें बनाने में सोडियम और शर्करा का इस्तेमाल ज्यादा होता है इसलिए यह खाने से शुगर लेवल बढ़ जाता है। यह इंसुलिन के फंक्शन पर भी असर डालता है। साथ ही केक और पेस्ट्री खाने से दिल की बीमारी का खतरा भी बढ़ जाता है।

डायबिटीज होने पर बच्चों की डायट का खास ख्याल रखें बच्चों को हर रोज दो ग्लास दूध जरूर दें। दूध में कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन की भरपूर मात्रा होती है और यह ब्लड शुगर लेवल को बैलेंस करता है। बच्चों की डायट में हाई फाइबर वाली सब्जियां जैसे मटर, सेम, ब्रोकोली, पालक और हरी पत्तेदार सब्जियां शामिल करें। साथ ही दाल भी खिलाएं।

फाइबर से भरपूर फल जैसे- पीता, सेब, संतरा, नाशपाती और अमरूद का सेवन भी अच्छा होता है, लेकिन आम, केला और अंगूर बच्चों को न दें, क्योंकि इसमें शुगर की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। साबूत अनाज में पाया जाने वाला कार्बोहाइड्रेट और फाइबर सेहत के लिए बहुत अच्छा होता है। यह आसानी से पच जाता है और ब्लड शुगर लेवल को बैलेंस करता है।



लो ब्लड प्रेशर की है समस्या तो अपनाएं यह अचूक नुस्खे

समस्या भी उतनी ही गंभीर है। निम्नरक्तचाप या हाइपोटेंशन के कारण व्यक्ति के हृदय, मस्तिष्क व शरीर के अन्य अंगों में रक्त प्रवाह ठीक तरह से नहीं होता, जिससे कई तरह की परेशानियां खड़ी होती हैं। हाइपोटेंशन में व्यक्ति को थकान, हल्का सिरदर्द, जी मचलाना, बेहोशी या धुंधला दिखाई देना जैसे लक्षण नजर आते हैं। वैसे तो हाइपोटेंशन का इलाज करने के लिए दवाईयों का सेवन किया जाता है, लेकिन आप कुछ घरेलू उपायों की मदद से भी स्थिति पिर काबू पा सकते हैं-

लें छोटे-छोटे मील

हाइपोटेंशन की समस्या से जूझ रहे लोगों को दो मील के बीच कुछ हेल्दी स्नैकिंग अवश्य लेनी चाहिए। इससे भोजन के तुरंत बाद रक्तचाप गिरने की समस्या से बचने में मदद मिलती है। लो ब्लडप्रेसर से पीड़ित लोगों को दिन में तीन बार भोजन

करने की बजाय उसे पांच छोटे-छोटे भागों में बांटकर करना चाहिए। वैसे यह उपाय हाइपोटेंशन के साथ-साथ डायबिटीज के मरीजों के लिए भी लाभकारी है।

तरल पदार्थों की अधिकता

हेल्दी रहने के लिए दिन में दो से तीन पानी पीने की सलाह तो हर व्यक्ति को दी जाती है। लेकिन हाइपोटेंशन से पीड़ित लोग पानी के अतिरिक्त नारियल पानी, बेल का शरबत व आमपत्रा आदि अपनी डाइट में शुमार अवश्य करें। यह आपके शरीर में तरल पदार्थों को बनाए रखने के लिए इलेक्ट्रोलाइट्स प्रदान करेंगे।

कैफीन आएं का काम

लो ब्लडप्रेसर से पीड़ित लोगों के लिए कैफीन युक्त पेय पदार्थ जैसे चाय या कॉफी का सेवन करना अच्छा माना जाता है। यह अस्थायी रूप से ब्लड प्रेशर को बूस्टअप करने में मदद करता है। जब भी आपका रक्तचाप अचानक से कम हो जाए तो एक

कप चाय या कॉफी का सेवन करना काफी अच्छा रहेगा।

चबाएं तुलसी की पत्तियां

तुलसी के औषधीय गुणों से तो हर कोई वाकिफ है। इसके गुणों के कारण ही माना जाता है कि हर घर में एक तुलसी का पौधा तो होना ही चाहिए। अन्य कई स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करने के साथ-साथ यह निम्न रक्तचाप के उपचार में भी मददगार है। इसके निदान के प्रतिदिन सुबह छह से सात पत्तियां तुलसी की चबाएं। तुलसी के पत्तों में मौजूद पोटेशियम, मैग्नीशियम व विटामिन सी रक्तचाप को नियमित करने में मदद करता है। इसके अतिरिक्त तुलसी के पत्तों में यूजेनॉल नामक एंटी-ऑक्सीडेंट भी पाया जाता है जो रक्तचाप की समस्या का उपचार करता है।

