

वातावरण में जो गर्म हवाएं चलती हैं, उन्हीं को लू कहते हैं। गर्मियों में चीनी, नमक, नींबू या बेकिंग सोडा पानी के साथ मिलाकर पीएं। कच्चा प्याज भी आपके बॉडी सिस्टम को ठंडा करता है।

इन 10 चीजों के सेवन से नहीं लगेगी लू शरीर को मिलेगी एनर्जी और ठंडक

आलूबुखारा

स्वाद में खट्टा-मीठा आलूबुखारा एंटीऑक्सिडेंट का एक बड़ा स्रोत है। गर्मियों में आने वाला ये फल सेहत के लिए गुणकारी है। हीट स्ट्रोक से बचाव के लिए आप कुछ आलूबुखारा पानी में भिगो दें। उसके बाद उन्हें पानी में मेश करें। इसका सेवन हीट स्ट्रोक के उपाय के रूप में फायदेमंद साबित होगा। यह आपके शरीर को गर्मी से शांत करने के लिए जाना जाता है।

आम का पना

आम का पना गर्मियों के दिनों के लिए एक अच्छी और स्वस्थ ड्रिंक मानी जाती है। आम का पना इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी को पूरा करता है और इलेक्ट्रोलाइट्स को संतुलित रखने के लिए एक गिलास आम का पना भरपूर है। यह कच्चे आम और जीरा, सौंफ, काली मिर्च और कला नमक जैसे मसालों के साथ बनाया जाता है, जो आपके शरीर को ठंडक पहुंचाने का काम करते हैं। इसे दिन में एक या दो बार पीने से हीट स्ट्रोक में फायदा मिलता है। आम का पना शरीर को ऊर्जा और इलेक्ट्रोलाइट्स दोनों प्रदान करता है।

इमली का पानी

स्वाद में खट्टी इमली आपने कभी न कभी तो जरूर खायी होगी। इमली गर्मियों में लू से बचने के लिए एक अच्छा इलाज है। इमली में विटामिन, खनिज और इलेक्ट्रोलाइट्स भरपूर मात्रा में मौजूद हैं। इमली को आप गर्म पानी में भिगोएं और इसे एक या आधा चम्मच चीनी के साथ पीएं। इसे पीने से आपके शरीर का तापमान सामान्य रहता है। इमली पेट की बीमारियों के इलाज में भी मदद करती है।



छाछ और नारियल पानी

छाछ प्रोबायोटिक्स का एक अच्छा स्रोत है, जो आपके शरीर को आवश्यक विटामिन और खनिजों प्रदान करने में मदद करता है। इसी तरह, नारियल का पानी आपके शरीर में प्राकृतिक रूप से इलेक्ट्रोलाइट्स को संतुलित करके आपके शरीर को पुनर्जीवित करके ऊर्जा देता है। इससे शरीर में पानी की कमी नहीं होती और यह आपको लू से सुरक्षित रखता है। इसके अलावा इसमें मौजूद विटामिन सी, पोटेशियम और मैग्नीशियम ब्लड-प्रेशर को नियंत्रित रखने में मदद करते हैं।

एलोवेरा जूस

एलोवेरा स्वास्थ्य के साथ-साथ त्वचा और बालों के लिए काफी फायदेमंद है। इसके अलावा, यह एक एंजाइमों के रूप में जाना जाता है, जो बाहरी परिवर्तनों के अनुकूल होने के लिए शरीर की प्राकृतिक क्षमता को बढ़ाता है और शरीर के रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। हर्बलिस्ट भी गर्मियों में एलोवेरा जेल इस्तेमाल करने का सुझाव देते हैं। यह लू से बचने के लिए एक अच्छा घरेलू उपाय है।

एप्पल साइडर विनेगर

प्रतिदिन फल खाने से कई बीमारियों के होने की आशंका कम होती है। ऐसे में डॉक्टरों का मानना है कि एक सेब प्रतिदिन खाने से एक नहीं कई फायदे मिलते हैं। सेब विटामिन ए एवं सी से भरपूर फल है। इसमें कार्बोहाइड्रेट एवं सेल्यूलोज भी होता है। इसलिए सेब के सेवन से कमजोरी, आर्थराइटिस एवं रक्त की अशुद्धियां जैसी समस्याएं दूर होती हैं। आप फलों के रस में एप्पल साइडर विनेगर का कुछ बूंदें जोड़ें या इसे सादे ठंडे पानी और शहद के साथ मिलाएं। अधिक पसीने के माध्यम से पोटेशियम और मैग्नीशियम जैसे खनिज पदार्थ नष्ट हो जाते हैं, इससे नष्ट हुए खनिजों और इलेक्ट्रोलाइट्स को फिर से भरने में मदद करता है। हीट स्ट्रोक में एप्पल साइडर विनेगर से बने काढ़े का सेवन फायदेमंद होगा।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

उपाय



बीमारी में खाएं ये 5 आहार, दूर होगी कमजोरी और जल्द मिलेगा रोग से छुटकारा

- बीमारी के दौरान पाचन क्षमता कम हो जाती है इसलिए सुपाच्य आहार खाएं।
- डॉक्टर की सलाह के अनुसार खाना लें। दाल का पानी और वेजिटेबल सूप ज्यादा लें।

बीमार होने पर अक्सर डॉक्टर आपको खाने-पीने में सावधानी बरतने की सलाह देते हैं। ऐसे में बहुत सारे लोग यह नहीं समझ पाते हैं कि उन्हें बीमारी में क्या खाना चाहिए। कुछ बीमारियां जैसे- बुखार, जुकाम, पेट दर्द, फूड पॉयजनिंग आदि बहुत सामान्य होती हैं। छोटे बच्चों के साथ-साथ बड़ों को भी अक्सर ये समस्याएं होती रहती हैं। बीमार होने पर आपका शरीर कमजोर हो जाता है और पाचन क्षमता भी घट जाती है, इसलिए इस दौरान आपको ऐसे आहार खाने चाहिए, जिन्हें पचाना शरीर के लिए आसान हो और जो आपको तुरंत ताकत दें। आइए आपको बताते हैं ऐसे ही 5 आहार, जिन्हें आप बीमारी में खा सकते हैं।

खिचड़ी: पेट की बीमारियां, उल्टी या दस्त होने पर डॉक्टर ज्यादातर खिचड़ी खाने की सलाह देते हैं। इसका कारण यह है कि इन बीमारियों के दौरान आपका पाचनत्रय कमजोर हो जाता है, इसलिए उसे भारी भोजन पचाने में समस्या आ सकती है। खिचड़ी बहुत हल्की और सुपाच्य होती है। ज्यादातर डॉक्टर मूंग की खिचड़ी खाने की सलाह देते हैं। मूंग की दाल में मैग्नीज, पोटेशियम, मैग्नीशियम, फॉलेट, कॉपर, जिंक आदि तत्व और ढेर सारे विटामिन्स होते हैं।

वेजिटेबल सूप: बीमारी में वेजिटेबल सूप यानी सब्जियों से बना हुआ सूप पीना भी बहुत फायदेमंद होता है। ये आपके शरीर को तुरंत एनर्जी देता है और तमाम तरह की सब्जियों के कारण इसमें एंटीऑक्सिडेंट्स और मिनरल्स की मात्रा भी भरपूर होती है। अपन सूप में प्याज और लहसुन का प्रयोग जरूर करें, क्योंकि इनमें एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं, जो पेट के संक्रमण को दूर करने में मदद करते हैं।

केला चाढ़: केला भी आपके पेट के लिए बहुत फायदेमंद फल होता है। केले की खास बात ये है कि ये शरीर को तुरंत एनर्जी देता है। साथ ही इसमें पानी की मात्रा 64.3 प्रतिशत, प्रोटीन 1.3 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट 24.7 प्रतिशत तथा चिकनाई 8.3 प्रतिशत होती है। इसके अलावा केले में पोटेशियम की मात्रा भरपूर होती है, जिससे आपके पेट की समस्या तेजी से रिकवर होती है। पेट दर्द, हाई ब्लड प्रेशर, उल्टी, दस्त आदि समस्याओं में केले का सेवन करने से बहुत तेजी से आराम मिलता है। केले में ट्राइटोफोन नामक एमिनो एसिड होता है जिससे मूड को रिलैक्स होता है।

दाल का पानी: दाल का पानी पीने की सलाह डॉक्टर ज्यादातर छोटे बच्चों को देते हैं। मगर ये बड़ों के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। दालों को प्रोटीन का पावर हाउस माना जाता है। इसलिए कई तरह की दालों को उबालकर इसे पीना आपके लिए बहुत फायदेमंद होता है। ये पेट के लिए हल्का होता है और इससे शरीर के लिए जरूरी सभी पोषक तत्व मिल जाते हैं।

नारियल पानी: गर्मियों में बीमार पड़ने पर आपके लिए सबसे फायदेमंद चीज नारियल पानी हो सकता है। आमतौर पर बुखार, उल्टी, दस्त आदि होने पर शरीर में पानी की कमी हो जाती है। नारियल पानी में इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं, जो शरीर को तुरंत एनर्जी देते हैं। बीमारी में नारियल पानी पीने से आपकी कमजोरी दूर होती है और शरीर में तुरंत ताकत आती है। डेंगू, मलेरिया जैसी बीमारियों में शरीर में प्लेटलेट्स की संख्या घटने पर डॉक्टर मरीजों को नारियल पानी पीने की सलाह इसीलिए देते हैं।

गर्मियों के दिनों में हममें से ज्यादातर लोग पहाड़ों की ओर भागते हैं, लेकिन कितने दिन आखिरी में तो घर ही लौटना पड़ता है। ऐसे में गर्मियों के दिनों में लू लगना एक आम बात है। ज्यादा गर्मी होने के कारण गर्म हवाएं शरीर पर बुरा असर डालती हैं और हम लू का शिकार हो जाते हैं। ऐसे में गर्मियां आते ही लोगों का घर से बाहर निकलना भी मुश्किल हो जाता है, क्योंकि हर साल मई-जून की गर्मी में लोग लू के कारण परेशान रहते हैं। लू यानि हीट स्ट्रोक, गर्मियों में हवा का तापमान सामान्य से अधिक होता है और वातावरण में जो गर्म हवाएं चलती हैं, उन्हीं को लू कहते हैं।

लू यानि हीट स्ट्रोक लगने पर तेज बुखार, उल्टियां, सिर दर्द, और थकावट होने लगती हैं, जिससे शरीर में पानी की कमी हो जाती है। अब ऐसा नहीं है कि हीट स्ट्रोक के डर से घर से बाहर निकलना ही छोड़ दिया जाए, लेकिन आपके घर में ही कई ऐसी चीजें हैं, जिनके सेवन से हीट स्ट्रोक से बचा जा सकता है। लू के कारण शरीर के सामान्य तापमान की तुलना में 37 डिग्री सेल्सियस अधिक तापमान बढ़ सकता है। यदि आपके शरीर का तापमान 40 डिग्री सेल्सियस से अधिक हो जाता है, तो यह आपको ज्यादा नुकसान पहुंच सकता है।

लू से बचने के घरेलू उपाय: हीट स्ट्रोक यानि लू लगने की सबसे बड़ी वजह होती है, शरीर में पानी की कमी होना। इसलिए गर्मियों में ज्यादा से ज्यादा पानी पीना चाहिए। गर्मियों में चलने वाली गर्म हवा, लू से बचने के लिए घर से बाहर निकलने से पहले आंख, कान और नाक को कवर करना जरूरी है। इनके जरिए ही गर्म हवाएं शरीर में प्रवेश करती हैं और आप लू का शिकार हो जाते हैं। इसके अलावा, अल्कोहल और कैफीन युक्त पेय पदार्थ स्थिति को और बदतर बना सकते हैं। ऐसे में खुद को सुरक्षित रखने के लिए चीनी, नमक, नींबू या बेकिंग सोडा पानी के साथ मिलाकर पीएं और साथ रखें। नमक शरीर को सामान्य तापमान को बनाए रखने की कोशिश में ऊर्जा का उपयोग करता है और चीनी आप की ऊर्जा को बढ़ाती है। इसके बेकिंग सोडा या सोडियम बाय कार्ब आपके शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स और खनिजों के कार्यों को बढ़ावा देता है। आप गर्मियों में हीट स्ट्रोक से बचने के लिए इन सब चीजों का इस्तेमाल कर सकते हैं।

प्याज का रस: प्याज का रस हीट स्ट्रोक के लिए सबसे अच्छे घरेलू उपचारों में से एक है। इसकी तासीर ठंडी होती है। विशेषज्ञों की मानें तो प्याज का रस कानों के पीछे और छाती पर लगाने से आपके शरीर का तापमान कम हो सकता है। इसके अलावा आप जीरा और शहद के साथ कुछ कच्चे प्याज भून कर खा सकते हैं। चटनी या सलाद में कच्चा प्याज भी आपके सिस्टम को ठंडा कर सकता है।

नींबू: गर्मियों के दिनों में नींबू पानी पीना सेहत के लिए अच्छा है। इससे आपका शरीर बीमारियों से दूर रहेगा और शरीर में पानी की कमी दूर होगी, इसके साथ ही शरीर को ऊर्जा मिलेगी।

तुलसी और सौंफ के बीज: तुलसी के कुछ बीज गुलाब जल में मिलाकर पीने से आपके शरीर को तुरंत ठंडक पहुंचाने के लिए जाना जाता है। सौंफ को रात भर के लिए पानी में भिगोकर छोड़ दें और सुबह पानी पी लें। यह आपके शरीर को ठंडा रखेगा और आपको गर्मी से बचाएगा।

हरा धनिया और पुदीना: हरा धनिया स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होता है। ये डाइट्री फाइबर का भी एक प्रमुख स्रोत है। इसके अलावा इसमें आयरन, मैग्नीशियम भी भरपूर मात्रा में होता है और ये विटामिन सी, विटामिन के और प्रोटीन का भी अच्छा स्रोत माना जाता है। हरे धनिया की पत्तियों को पानी में भिगोकर रखें और फिर इसे ब्लेंड करके इसमें चीनी मिलाएं। इस पानी को पीने से हीट स्ट्रोक लगने से बचा जा सकता है।