



उत्तम औषधि है काजू

मेरे का प्रयोग उत्तम औषधि के रूप में किया जाता है। क्योंकि मेवा खाव की नहीं बल्कि सेहत की दृष्टि से भी उत्तम ही फायदेमंद है। काजू में मौनीशियम पाया जाता है जो उच्च रक्तचाप को कम करने में और दिल के दीरों को रोकने में मदद करता है। काजू को काले स्ट्रॉल के स्तर की संतुलित रखता है। काजू में प्रोटीन की मात्रा काफ़ी होती है जो बॉडी व हाइड्रोज़ो को मजबूत बनाती है। वाह मिठाई में काजू की शाही आम डिश को शाही बना सकता है। काजू में प्रोटीन, खनिज लवण, लौह, फाइबर, फॉलेट, मौनीशियम, फॉक्सोरस, सेलेनियम, और तांबा का अच्छा स्रोत है। काजू का तेल, स्कर्फी मस्ता और रिंगर्म के उपचार के लिए इस्तेमाल किया जाता है। आप प्रतिदिन 7-10 काजू का सेवन कर सकते हैं। काजू खाने से मसूड़ों और दातों को स्वस्थ रखता है। काजू में मौनी सैचुरेट फैट होता है जो की दिल को स्वस्थ रखता है और दिल की बीमारियों के खतरे को कम करने में मदद करता है। काजू में एंटी ऑक्सिडेंट भी होते हैं जो कैंसर से बचाव करता है। काजू पाचन शावित को बढ़ाता है। इससे भूख भी कहीं अधिक लगती है। आतों में भरी गैस कम किया जा सकता है। काजू में पाए जानवाले फाइटो-फैटिकलस केरस और दूसरे बीमारियों से सुरक्षा करते हैं। जिन महिलाओं को रोजाना एक काजू खाना चाहिए। काजू में पर्याप्त मात्रा में मौनीशियम पाया जाता है। काजू में अधिक एनजी होती है।

और इसमें अधिक मात्रा में फाइबर होता है। इसलिए इसको खाने से शरीर का वजन संतुलित रहता है।



खीरे में है सेहत व सौन्दर्य के अनगिनत गुण

खीरा सेहत के लिए काफ़ी 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 तरह से खा सकते हैं, जैसे सलाद, जूस, सैंडीच, या यही नमक छिड़क कर भी खा सकते हैं। खीरे के स्वास्थ्यवद्धक और सून्दर्यवद्धक गुण दोनों अनिवार्य होते हैं जैसे आयुर्वेद के अनुसार खीरा, पिंत, रक्त और गंभीर रक्तविकार और मूत्र कठ्ठ नाशक सूचकार 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 कौले-स्ट्रॉल बिल्कुल नहीं होता। यह हृदय रोगों के लिए बहुत लाभकारी माना जाता है। एक अध्ययन के अनुसार खीरा में जो रसेराल नामक का करता है। खीरे में कैलोरी कम और फाइबर उच्च मात्रा में होती है। इसलिए मीडे में भूख लगने पर खीरा खाने से बचता है। आयुर्वेद के मुताबिक पेट में गर्मी होने के बजाए से मुह से बदबू निकलता है, खीरा पेट की शीतलता प्रदान करने में मदद करता है।



बिंगडे लाइफस्टाइल में महिलाओं में कई समस्याएं देखने को मिलती है, इन्हीं में से एक फाइब्रोइड यानी रसौली है। फाइब्रोइड या रसौली की गाँठ महिलाओं के गर्नियर की या उसके आसपास बनती है। 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 शिकाय होती है। वैसे तो अक्सर यह समस्या 30 से 50 की उम्र में देखने को मिलती है तोकिन 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 घटेलू उपचार।



गर्भाशय में रसौली के लक्षण जान इस तरह करें घरेलू उपचार

फाइब्रोइड या रसौली के लक्षण

पीरियड्स के दौरान भरी लीडिंग अनियमित पीरियड्स पेट के नीचे के हिस्से में दर्द प्राइवेट पार्ट से खून आना कमज़ोरी महसूस होना प्राइवेट पार्ट से बदबूदार डिस्चर्ज पेट में अचानक दर्द कब्ज़ा पेशब रुक-रुकार आना

फाइब्रोइड या रसौली के घरेलू उपचार

केस्टर ऑयल

दिन में 2 बार केस्टर ऑयल और अदरक के रस को मिला कर लें। सूबह 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। लहसुन 2 महीने तक इसका सेवन इस समस्या को जड़ से खत्म कर देता है।

बर्डॉक रुट

यह जड़ी-बूटी एस्ट्रोजन को डिटॉक्स कर गर्भाशय फाइब्रोइड को कम करने में मदद करती है। एंटी-इफ्लेमेटरी गुण से भरपूर इस जड़ी-बूटी का सेवन इस समस्या और कैंसर के खतर 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।

चेर्टबरी

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

हल्दी

एंटीऑक्सिटिक गुणों से भरपूर हल्दी का सेवन शरीर से विटामिन तत्वों को बाहर निकाल देता है। यह फाइब्रोइड की ग्रोथ को रोक कर कैंसर का खतरा कम करता है।



दांतों में कैविटी की समस्या को इन तरीकों से करें दूर

दिखाई देने लगेगा।

प्लोराइड

यह एक तरह का ग्राफ्टिंग खनिज पदार्थ है। यह दांतों में कैविटी भी कार्कोर का रोग नहीं होने देता है। दांतों को सुरक्षित रखने के लिए उस पानी का इस्तेमाल करें जिस में प्लोराइड की मात्रा ज्यादा हो। इसके साथ ही टूथ प्रेस्ट 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 उबाले। इसके ढांचे होने पर इस पानी से कुलला 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 जलते हैं। आप चाहें तो प्याज का बारिक काट कर भी इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। एक कटोरे बारिक कटा प्याज डालकर उपरे इसमें थोड़ा-सा तेल डालकर कम आंच पर गर्म करें। इससे निकलने वाले धूएं को मुह में लेने से भी कीड़े मर जाते हैं।

ऐसे करे कैविटी से बचाव

मिठाई, कैंडी और चॉकलेट खाना कम करें। शक्कर-रायुक्त खाया पदार्थों का सेवन करने से बचें। ज्यादा मिठाफ़ फल न खाएं।

सोना न खाएं। इसमें 12 से 40 ग्राम चीनी की मात्रा होती है। इसका लगभग 10 ग्राम चीनी की मात्रा होती है। यह दांतों को बदल देता है।

तेल और मसालेवाले भोजन न खाएं।

ज्यादा गर्म या ठंडा खाना से बचें।

कैविटी लगे दांतों का घरेलू इलाज

नारियल या सूरजमुखी का तेल

कीड़ा लगे दांतों में तेल भरना सबसे बेस्ट घरेलू तरीका है। इसके लिए आप नारियल तेल या सूरजमुखी का तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं। 1 चमच तेल को अपने मुँह 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



