

कब्ज रहता है तो इस्तेमाल करें नारियल का तेल

भागमभाग भरी इस जिंदगी में अक्सर लोग ये जानते हुए भी कि जंक फूड में मैदे, पनीर, मक्खन, नमक और चीनी का बहुत ज्यादा इस्तेमाल होता है, जंक फूड को बहुत ज्यादा महत्व देते हैं। इससे सेहत संबंधी कई समस्याएं सामने आती हैं। इन समस्याओं में सबसे ऊपर है पाचन की समस्या। इसके अलावा दवाओं के इस्तेमाल, गर्भवती महिलाओं के हार्मोन के असंतुलन और व्यायाम न करने से होने वाली कब्ज जैसी समस्याएं आम हैं। अपच से पेट में दर्द, चिड़चिड़ापन और दैनिक कार्यों में एकाग्रता की कमी जैसी कई मुश्किलें आती हैं। कब्ज से तो कालोरेक्टल कैंसर होने की भी आशंका हो सकती है।



कब्ज में फायदेमंद

लेकिन कब्ज या अपच जैसी बीमारियों को रोकने का बहुत ही आसान-सा समाधान है। खाना बनाने समय अगर तेल पर ध्यान दिया जाए तो यह समस्या बहुत आसानी से हल हो सकती है। नारियल तेल के थोड़े मीठे स्वाद के कारण खाना बनाने में इसका इस्तेमाल बहुत कम लोग करते हैं। लेकिन शायद आपको यह जान कर ताज्जुब होगा कि अगर आपको कब्ज या पाचन संबंधी अन्य तकलीफ रहती है तो नारियल का तेल आपकी तकलीफों को खत्म कर सकता है।

पाचनशक्ति रहे दुरुस्त

दरअसल नारियल तेल में मीडियम चेन फैटी एसिड होता है, जो अन्य वसायुक्त तैलों के मुकाबले ज्यादा घुलनशील है और इसी वजह से नारियल तेल को पचाने में हमारे शरीर को काफी आसानी होती है। दूसरे रिफाईंड तेल में लॉनग चेन फैटी एसिड होते हैं, जिन्हें पचाने में काफी समय लगता है। इसलिए सलाद ड्रैसिंग जैसे व्यंजन बनाते समय नारियल तेल की कुछ बूंदों का उपयोग सेहत के लिए तो फायदेमंद साबित होगा ही, उस व्यंजन का स्वाद भी और बेहतर हो जाएगा। दूसरे वसायुक्त तेल पाचन क्रिया में बहुत अधिक समय लेते हैं, लेकिन नारियल का तेल अन्य वसा के मुकाबले जल्दी पचता है और तत्काल ऊर्जा देता है। इस तेल को खाने से सुस्ती भी नहीं आती। इसके अलावा इसमें फाइबर की मात्र बहुत ज्यादा होती है और यह पोषक तत्वों से भी भरपूर होता है।

संक्रमण से बचाए

नारियल तेल में एंटी माइक्रोबियल गुण होते हैं, जो अपच की समस्या से लड़ने में मदद करते हैं। ये विटामिन, खनिज लवण और अमीनो एसिड को अवशोषित करने में सक्षम होते हैं। वर्जिन नारियल तेल में एंटी बैक्टीरियल, एंटी फंगल और एंटी वायरल एजेंट्स होते हैं, जो पाचन क्रिया को बढ़ाते हैं और कई तरह के संक्रमण को रोकने में मदद करते हैं।

कई दर्द में राहत दे

कब्ज की समस्या और खुन में कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम करने के अलावा वर्जिन नारियल तेल कई संक्रमणों जैसे कि उल्टी, खांसी, घाव को कम करने, कान के दर्द को कम करने, दांत दर्द कम करने, पेट दर्द, निमोनिया, बच्चों के डायपर से होने वाले रैश को कम करने, मधुमेह, दाद और हेपेटाइटिस को रोकने में अहम भूमिका निभाता है।

हर किसी के सोने की खास मुद्रा यानी स्लीपिंग पोजिशन होती है। कोई पेट के बल सोता है, कोई पीट के तो कोई करवट लिए। कुछ लोग बिस्तर पर लेटते तो सामान्य पोजिशन में हैं, पर जैसे-जैसे नींद गहराती है, उनकी मुद्रा तरह-तरह के आकार ले लेती है। बात रोचक भले ही लगे, मगर मत भूलिए कि ये मुद्राएं आपके स्वास्थ्य को भी प्रभावित करती हैं। कुछ आपको सेहत लाभ देती हैं तो कुछ आपकी सेहत को बिगाड़ भी सकती हैं।

बदलती रहती है निद्रा मुद्राएं

सोने की यह मुद्राएं यहीं समाप्त नहीं हो जातीं। पूरे जीवन में व्यक्ति न केवल मुद्रा बदलते हैं, बल्कि उसके अनुसार उनके रोग भी बदल जाते हैं और स्वास्थ्य प्रभावित होता है। रोचक पहलू यह है कि अधिकांश लोग यह भी नहीं जान पाते कि वह किन-किन मुद्राओं में सोते हैं और उनकी कौन-सी मुद्रा कब बदल जाती है। इसी प्रकार जो मुद्रा वह बहुत पहले लिया करते थे, वह फिर आ जाती है या फिर जो उनकी प्रिय मुद्रा थी, वह अचानक बदल जाती है और उसकी जगह नई मुद्रा आ जाती है।

रोचक बात यह है कि नई मुद्रा पुरानी पर इस हद तक हावी हो जाती है कि वही प्रिय लगने लगती है। अपने स्वास्थ्य की बेहतरी के लिए अपने से जुड़ी मुद्राएं स्वयं जान कर या दूसरों से पूछ उनकी लिस्ट बनाइए और उनकी संपूर्ण जानकारी लेते हुए उनका अपने से जोड़ कर अध्ययन कीजिए। अगर कुछ दुर्घटायों, कष्टदायक और रोगवाहक मुद्राएं आप में अब भी पनप रही हैं तो उनसे छुटकारा पाने की कोशिश करें।

नईदुनिया

कई बार ऐसा होता है, जब अचानक तकलीफ होती है और आप डॉक्टर के लिए बेचैन हो जाते हैं। ऐसी कई तकलीफों की अचूक दवा आपकी रसोई में होती है, कई असाध्य बीमारियों का आसान इलाज हमारे घर में ही उपलब्ध होता है, लेकिन जानकारी के अभाव में हम उसका लाभ नहीं उठा पाते। दादी-नानी के इन नुस्खों की जानकारी समय पर काफी सहायक साबित होती है। जानते हैं ऐसे कुछ अचूक उपाय।

आपकी रसोई में छिपा है कई बीमारियों का पचार

अस्थमा

अगर आपको अस्थमा है तो आधा चम्मच दालचीनी पाउडर थोड़े-से शहद में मिला कर रोज रात में लें। यह आपकी श्वास नली में सूजन और संक्रमण को कम कर तकलीफ से निजात दिलाएगा।

खांसी

तुलसी के हरे पत्ते लें, इन्हें मसल कर इनका रस निकाल लें, शहद और काली मिर्च के साथ मिला कर लें। इससे न सिर्फ सूखी खांसी से हुआ गले का रूखापन कम होगा, बल्कि यह कफ साफ करने में भी मददगार साबित होगा।

कील मुहांसे

कील, मुहांसे अक्सर युवाओं को परेशान करते रहते हैं और बेदाग त्वचा पाने के लिए लोग हर संभव प्रयास करते हैं। अगर आप भी इस तरह की समस्या से परेशान हैं तो एक छोटे चम्मच नींबू के रस में एक चम्मच गुलाब जल मिलाएं। कॉटन से इसे चेहरे पर लगाएं। आधे घंटे बाद इसे ताजे पानी से धो लें। ऐसा हर 10-15 दिन में एक बार करें।

सिरदर्द

सिरदर्द से परेशान हैं तो दो चम्मच अदरक का रस प्याज और नींबू के रस में मिलाएं और पी जाएं। अगर आपको अक्सर सिरदर्द की समस्या रहती है तो इसे ज्यादा मात्र में बना कर स्टोर भी कर सकते हैं।

अपच

अपच होने पर एक बड़ा चम्मच अनार का जूस, एक छोटा चम्मच भुना जीरा पाउडर एक छोटे चम्मच गुड़ के साथ मिलाएं। इसे दिन में दो-तीन बार लें। इससे अपच की समस्या से तुरंत आराम मिलेगा।

खुजलाहट

अगर आपको मामूली स्किन एलर्जी हुई है और खुजलाहट हो रही है तो तुरंत आराम के लिए हल्दी पाउडर में अजवाइन का पाउडर मिला कर लगाएं। प्याज का रस भी खुजलाहट वाली जगह पर लगाने से आराम मिलता है। दरअसल इन चीजों में पर्याप्त मात्र में एंटीऑक्सीडेंट होता है, जो संक्रमण से राहत दिलाता है।



खराब पाचन

अदरक पाउडर, घी और गुड़ बराबर मात्र में मिलाएं। इसकी छोटी-छोटी गोलियां बना कर रख लें और खाना खाने के बाद एक गोली खाएं। इससे आपका मेटाबोलिक सिस्टम ठीक हो जाएगा।

खराब गला

लौंग, अदरक और तुलसी के पत्ते पानी में उबालें और छान कर पी लें। एक चम्मच चाय की हरी पत्तियां पानी में तब तक उबालें, जब तक पानी आधा

न हो जाए। इसमें थोड़ा-सा नमक डालें और पी लें। इससे आपको तुरंत आराम मिलेगा।

पेट में दर्द

अजवाइन को पानी के साथ पीस लें और इसमें हींग मिला कर नाभि के आसपास लेप लगाएं। इससे पेट दर्द से तुरंत राहत मिलेगी।

छींक से राहत

दो चम्मच अजवाइन तवे पर भूत लें। इसे एक रुमाल में बांध कर सूंघें।



डायरिया

एक छोटा चम्मच मेथी दाना लें, इसे एक चम्मच दही के साथ बिना चबाए खा लें, इससे डायरिया में तुरंत आराम मिलेगा। अगर दिक्रत ज्यादा है तो इसे दिन में दो बार लें। मेथी के दाने पानी के साथ भी ले सकते हैं। नींबू के रस में नमक डालें और इसे बिना पानी मिलाए मेथी के दाने इसके साथ निगल लें। पेट में ऐंठन और डायरिया से आराम के लिए एक चम्मच भुना जीरा और एक चम्मच सौंफ हर दो-तीन घंटे के अंतराल में पानी के साथ लें।

स्वस्थ रहना है तो सोना सीरिवए

शरीर को पुन सक्रिय और स्वस्थ बनाने के लिए नींद बेहद जरूरी है, जिसे ‘रेस्टोरेशन एंड रिकवरी थ्योरी ऑफ स्लीप’ कहते हैं। कोई पेट के बल सोता है, कोई पीट के तो कोई करवट लिए। हर व्यक्ति की सोने की खास मुद्रा होती है। मनोवैज्ञानिक बताते हैं कि सोने के समय आपके शरीर की हर मुद्रा आपकी मनोदशा उजागर करती है। यों तो हर उम्र की खास मुद्राएं होती हैं, मगर युवा अवस्था में सबसे अधिक निद्रा मुद्राएं होती हैं। यह मुद्राएं शरीर को प्रभावित करती हैं और सीधे व्यक्ति के तन और मन की सेहत से जुड़ती हैं। यहां तक कि शरीर में पनपते कुछ रोग विशेष निद्रा मुद्रा के कारण गंभीर अवस्था में भी आ जाते हैं तो वहीं कुछ निद्रा मुद्राएं शरीर को आराम पहुंचा कर स्वास्थ्य लाभ कराती हैं।

फुल फीट्स पोजिशन

शरीर को आनंद देने और आराम पहुंचाने वाली श्रेष्ठ मुद्रा है ‘फुल फीट्स पोजिशन’। अगर आप अपने पैरों को ठोड़ी की ओर मोड़ कर सोते हैं तो आप पूर्ण आनंदमयी मुद्रा में हैं। इससे आपका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहता है। तंत्रिका तंत्र में कोई तनाव नहीं रहता।

डाउन टर्न्स बेड

इस कड़ी में दूसरी आम मुद्रा है ‘अधो मुख’। यह मुद्रा असल में निद्रावस्था का जागृतावस्था से रिश्ता बताती है। इस निद्रावस्था में पेट के बल सोते हुए पैर सीधे फैले रहते हैं और हाथ सिर की ओर होते हुए या तो सिर को थामे रहते हैं या फिर कैंची का आकार बना लेते हैं। स्वास्थ्य की दृष्टि से इसे बेहतर निद्रा मुद्रा नहीं कहा जा सकता। चूंकि इस तरह सोने वाला निद्रा जगत और



चेतना जगत दोनों पर हावी रहता है, इसलिए वह दिनभर की उधेड़बुन को छोड़ नहीं पाता और तनाव में रहता है। मोटे तौर पर यह शरीर को गुरुत्वाकर्षण के विरुद्ध ले जाने वाली अवस्था है। जिन युवाओं या बच्चों में सोते में ‘दांत पीसने’ की आदत है, उनके लिए यह खतरनाक मुद्रा है। यह निचले जबड़े को दांतों से घायल कर सकती है। दूसरे जिन्हें अपच यानी बिगड़ी पाचन क्रिया की शिकायत है, उनके लिए भी यह मुद्रा नुकसानदेह है। ज्ञात हो कि पाचन तंत्र चिपट अवस्था में बेहतर कार्य करता है। जिन लोगों को खरंटे लेने की आदत है, वह यदि इस मुद्रा में सोते हैं तो उनके खरंटे रुक जाते हैं, कारण गुरुत्वाकर्षण के विपरीत होने के कारण यह गले

की मांसपेशियों को झोल देने से रोकती है और खरंटे नहीं आते, मगर यह मुद्रा गले को अवरुद्ध यानी ‘चोक’ भी कर सकती है।

पिलो होल्डिंग स्लीपिंग पोजिशन

इसमें व्यक्ति पीट के बल लेटता है, मगर अपने सीने पर दोनों हाथों से तकिया या फिर जाड़ों में रजाई दबाए रहता है। यह मुद्रा तल्लीनता का भाव जगाती है। जो युवा अपने अध्ययन के प्रति समर्पित हैं, वह अकसर ऐसे ही सोते हैं। चिकित्सीय आधार पर यह बेहतर नींद दिलाने वाली मुद्रा है। अगर आप ‘इनसोमेनिया’ यानी अनिद्रा के शिकार हैं तो यह बेहतर मुद्रा है।

है। रिपोर्ट के अनुसार पहली दशा स्लो वेव स्लीप यानी नींद की धीमी गति प्रदर्शित करती है। तरंगित विद्युत प्रक्रिया की यह सबसे धीमी गति पूरे मस्तिष्क से गुजरती है और उसे तरंगित करती है। वहीं दूसरी अवस्था है रेपिड आई मूवमेंट, जिसे रैम पोजिशन भी कहते हैं। इस अवस्था में बंद पलकों में आंख की पुतली तेजी से चलती है। हैरानी की बात तो यह है कि यह मस्तिष्क को झकझोर देती है यानी यह अवस्था जागृतावस्था जैसी ही है। पहली बार शोधकर्ता ने नींद की इस छिपी प्रक्रिया से पर्दा उठाया और पहली बार नींद को समझा। शोधकर्ता ने पता किया कि रैम अवस्था नींद के उस भाग को बताती है, जो अपने आप में पूर्ण गतिशील है। हम जागृतावस्था में आंखों को इतनी तेज गति से नहीं चलाते, जितनी कि रैम अवस्था में चलाते हैं। यह दशा मस्तिष्क को सक्रिय बनाए रखती है। रिपोर्ट बताती है कि नींद आना शरीर की अनोखी जैविक क्रिया है। इस समय शरीर की सामान्य क्रियाएं अपेक्षाकृत धीमी पड़ जाती हैं। मगर रहस्यपूर्ण बात यह है कि सोते समय हमारा पाचनतंत्र काफी सक्रिय हो जाता है।



बहुत कुछ होता है नींद में

वैज्ञानिक परीक्षणों में पाया गया है कि जब हम सोते हैं तो एकदम भिन्न दशाओं से गुजरते हैं। संवेदी यंत्रों द्वारा प्रयोगशाला में इसे समझा गया

रेन गेंग पॉजिशन

एक अन्य मुद्रा है कड़ी मुद्रा या ‘चेन गेंग पोजिशन’। इसमें सोने वाले हाथ पैर की एक कैंची-सी बना डालते हैं यानी हाथ ऊपर की ओर एक कड़ी बनाते हैं तो पैर नीचे की ओर। इस प्रकार सोने वाले ‘फोबिया’ यानी भय से पीड़ित होते हैं। यह मुद्रा कुंवारी लड़कियों में अधिक पाई जाती है। चिकित्सीय विश्लेषण के अनुसार यह भय एक ग्रंथि बन मानसिक रोग पनपाता है, अत-इस मुद्रा से बचना चाहिए।

स्पिंक्स पोजिशन

स्पिंक्स पोजिशन यानी रहस्यमयी मुद्रा। इसमें व्यक्ति असाधारण रूप से घुटने के सहारे नितम्ब उठाए रहता है तथा सिर को हथेली से थामे रहता है मानो दण्डवत प्रणाम कर रहा हो। हालांकि यह बच्चों की सामान्य निद्रा मुद्रा है, मगर युवाओं को भी इस मुद्रा में सोते देखा जा सकता है। यह उदर विकार को दर्शाती है। पूरे शरीर को मोड़ गुरुत्वाकर्षण के विपरीत रख कर सो जाना आंतरिक अंगों को भी प्रभावित करता है, अत-इस मुद्रा से बचें।

स्वास्तिक मुद्रा

यह जागृतावस्था और स्वप्नावस्था का सीधा सामंजस्य दर्शाती है। इसमें पेट के बल सोते हैं। दाहिना हाथ ऊपर की ओर और बायां हाथ नीचे की ओर रहता है। इसी तरह दायां पैर घुटने से मुड़ कर ऊपर की ओर रहता है और बायां सीधा रहता है। इस तरह सोने वाले लोग पूरे पलंग पर हावी रहते हैं। इस मुद्रा में उदर में सामाएं अंग गुरुत्वाकर्षण के विपरीत जाते हैं, अत-विभिन्न विकारों की संभावना रहती है। यह मुद्रा बहुत कम संभव होती है और स्वयं बदल जाती है।

डिब्बाबंद चीजों पर जरूरी है अच्छी लेबलिंग

डिब्बाबंद खाद्यपदार्थों में नमक की अधिक मात्र लोगों को रोगों का



शिकार बना रही है। शोध के अनुसार ब्रिटेन में होने वाले 14 प्रतिशत पेट के कैंसर के मामलों को नमक का कम सेवन कारक रोका जा सकता है। ब्रिटेन में प्रत्येक व्यक्ति 8.6 ग्राम नमक खाता है, व्यक्ति को सिर्फ 6 ग्राम नमक खाने की सलाह दी जाती है। डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों पर उचित लेबलिंग और तत्वों की स्पष्ट जानकारी कई रोगों से बचा सकती है।