

होम ट्रीटमेंट

घरेलू उपचार से दूर करें सेल्युलाईट ...



सेल्युलाईट की समस्या हर किसी को हो सकती है। यह समस्या महिलाओं में यौवन शुरू होने के साथ बढ़ जाती है। इसमें ज्यादातर महिलाओं के कूल्हे से नीचे के अंगो, पैर, गले और पेट पर होती है। जिसमें झल्लाहट सी महसूस होती है। अगर हम आपको इस समस्या से छुटकारा दिलाने के लिए कुछ घरेलू तरीके बताएंगे।

क्या है सेल्युलाईट?

सेल्युलाईट त्वचा की अंदर वसा की एक परत बना देता है, जो देखने में हल्का सूजा हुआ नारंगी की तरह लगता है। इसका समस्या के होने कारण फाइबर,तरल पदार्थ,रक्त प्रवाह के बिगड़ना हो सकता है। यह समस्या केवल महिलाओं को ही नहीं बल्कि पुरुषों को भी होती है।

सेल्युलाईट का कारण

सेल्युलाईट का सबसे बड़ा कारण आहार, जीवन शैली हार्मोन वृद्धि हो सकते है। तनाव, अधिक वजन, कई बायोटाइप रोग भी सेल्युलाईट की समस्या को जन्म देते है। अगर आप भी इस परेशानी से जल्द छुटकारा पाना चाहते है तो इन तरीको को अपनाएं।

काँफी

सेल्युलाईट से निजात दिलाने के लिए काँफी सबसे अच्छा तरीका है। काँफी शरीर को साफ करने का काम करती है। आप काँफी और नारियल तेल से शरीर की मालिश करें। इससे त्वचा कसी रहती है और सेल्युलाईट की समस्या कम होती है।

ड्राई ब्रशिंग

शॉवर लेने से पहले मसाज और एक्सफोलिएट के लिए आप ड्राई ब्रशिंग कर सकती है और इसके लिए आपको किसी क्रीम लोशन या स्क्रब की जरूरत नहीं पड़ेगी बस एक शुष्क ब्रश आपको सेल्युलाईट छुटकारा दिला सकता है।

नारियल तेल, काँफी और समुद्री नमक

6 चम्मच नारियल तेल में 3 बड़े चम्मच समुद्री नमक और 1 कप काँफी का मिक्चर तैयार लें। इस पैक को अधिक समय तक सुरक्षित करने के लिए इस पैक को फ्रिज में रख सकती है। इसके पैक को नहाने से पहले प्रभावित जगह पर लगाएं और स्क्रब करें।

जैतून का तेल और ग्लिसरीन

इसका पैक बनाने के लिए 2-3 बड़े चम्मच जैतून तेल,1 चम्मच चीनी, विटामिन ई तेल के 2 चम्मच, आधा कप काँफी और 1 चम्मच ग्लिसरीन का लेकर पेस्ट बना लें। अब इस पैक को सेल्युलाईट क्षेत्रों पर लगाने के लिए पहले गर्म पानी से स्नान करें उसके बाद कुछ-कुछ मिनटों के लिए गोलाकार गति में मालिश करके धो लें। स्क्रब हुई जगह को प्लास्टिक की चादर से कवर कर लें और लगभग 10 मिनट के बाद ही उसको हटाएं। साथ ही अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर से संपर्क करना न भूलें।

ऑस्टियोपैथी एक प्रकार की वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति है जिससे किसी भी प्रकार की हड्डी की समस्या का उपचार हो सकता है। यह पद्धति भारत में बहुत बाद में आई है। लेकिन इसका प्रयोग अमेरिका और यूरोप में बहुत पहले से होता आया है, इस तकनीक के जरिये ऑस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड जैसे देशों में भी हड्डियों का उपचार होता है।

रीढ़ की हड्डी के नीचे के हिस्से में होने वाली बीमारी को ठीक करने में फिजियोथेरेपिस्ट इस तकनीक का प्रयोग करते हैं। यह रीढ़ की हड्डी के चोटों में उपचार में एक अत्यंत महत्वपूर्ण उपचार है। इस लेख में विस्तार से जानिये ऑस्टियोपैथी के बारे में।

क्या है ऑस्टियोपैथी

यह एक प्रकार की मैनुअल तकनीक है, जिससे शरीर का पूरा सिस्टम प्रभावित होता है। यह होलिस्टिक होती है, जिसमें शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक हर पहलू को शामिल किया जाता है। ऑस्टियोपैथी मरीज के मांसपेशियों, जोड़ों, कनेक्टिव टिश्यू और लिगामेंट्स आदि के जरिए शरीर में ऊर्जा के प्रवाह को सामान्य करता है। इससे शरीर के स्केलेटल, नर्वस रेस्पिरैटरी और इम्यून सिस्टम पर असर पड़ता है। इससे कई तरह की बीमारियों का उपचार हो जाता है।

कैसे करते हैं उपचार

ऑस्टियोपैथी के विशेषज्ञ को ऑस्टियोपैथ बोलते हैं। ऑस्टियोपैथ अपने हाथों का उपयोग करके मरीज की समस्या का इलाज अलग-अलग तकनीक के प्रयोग से करते हैं। इन तकनीकों में सॉफ्ट टिश्यू तकनीक, रिदमिक पैसिव ज्वाइंट मोबिलाइजेशन जैसी तकनीक शामिल हैं। इसके जरिये ही मरीज की समस्याओं का उपचार होता है। ऑस्टियोपैथी से रीढ़ की

जी मिचलाने की परेशानी को दूर करेंगे ये उपाय

कई बार लजीजदार खाने के चक्कर में लोग जरूरत से ज्यादा खा लेता है। जो बाद में पचाने में परेशानी होती है। जिससे जी मचलाने और घबराहट की परेशानी होने लगती है। कई बार गलत खान-पान और ज्यादा देर भूखे रहने से भी जी मिचलाने लगता है। दवाइयां खाने से बेहतर है कि कुछ घरेलू उपाय अपना कर भी इस समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है।

1. नींबू : नींबू में पाया जाने वाला सिट्रिक एसिड जी मिचलाने से राहत दिलाता है। एक नींबू काटकर इसकी खुशबू लें। यह जी मिचलाने की भावना को करता है।



2. पिपरमिट : पेट में गड़बड़ी होने पर पुदीने खाने की सलाह दी जाती है। इसके अलावा सूती कपड़े पर पिपरमिट तेल लगाकर मसुढ़ों पर लगाने से जी मिचलाने की परेशानी दूर हो जाती है।

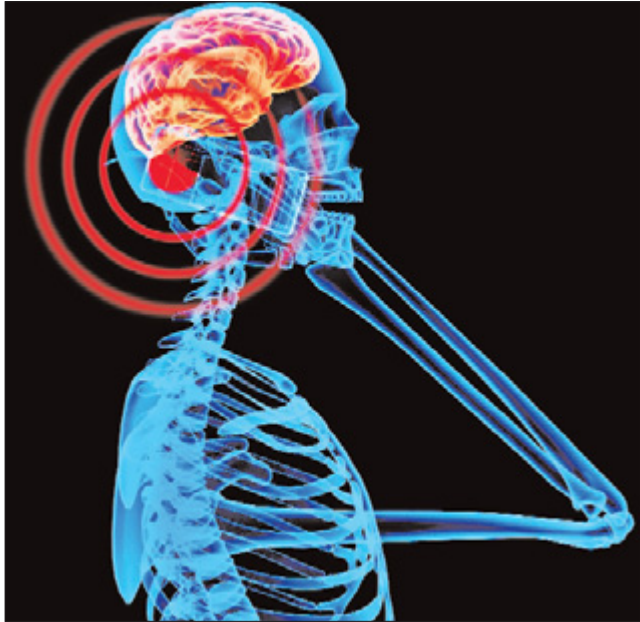
3. अदरक : अदरक सेहत से जुड़ी बहुत सी परेशानियों को कम करने का काम करता है। जी मिचलाने पर अदरक वाली चाय पीने से भी फायदा मिलता है।

इलेक्ट्रोमैग्नेटिक रेडिएशन अर्थात विद्युत चुंबकीय विकिरण से मानव शरीर को होने वालो नुकसान को समझने से पहले हमें इसकी परिभाषा को जानना होगा। इलेक्ट्रोमैग्नेटिक रेडिएशन शून्य (स्पेस) एवं अन्य माध्यमों से स्वयं-प्रसारित तरंग होती हैं। इसे प्रकाश भी कहा जाता है किन्तु वास्तव में प्रकाश, विद्युत चुंबकीय विकिरण का एक छोटा सा भाग है। दृष्य प्रकाश, एक्स-किरणें, गामा-किरणें, रेडियो तरंगे आदि सभी विद्युतचुंबकीय तरंगे हैं।

मोबाइल नेटवर्क की वजह से इलेक्ट्रोमैग्नेटिक रेडिएशन काफी होता है और ऐसा माना जाता है कि इसकी वजह से कई नुकसान भी होते हैं। हालांकि इलेक्ट्रोमैग्नेटिक रेडिएशन से होने वाले नुकसान को लेकर विशेषज्ञों के मत भिन्न हैं। कुछ मानते हैं कि इससे नुकसान होते हैं, जबकि कुछ इसके विपरीत किसी नुकसान की बात को नकारते हैं। आज हम इलेक्ट्रोमैग्नेटिक रेडिएशन के कारण होने वाले नुकसानों के बारे में बात कर रहे हैं।

क्या कहते हैं शोध

कुछ शोध बताते हैं कि मोबाइल रेडिएशन के लंबे समय तक लगातार संपर्क में बने रहने से कैंसर, ब्रेन ट्यूमर और मिस-कैरेज की आशंका भी पैदा हो सकती है। दरअसल, हमारे शरीर में 70 प्रतिशत पानी होता है और दिमाग में भी 90 प्रतिशत तक पानी ही होता है। और फिर यह पानी धीरे-धीरे बाँड़ी रेडिएशन को सोखने लगता है और आगे चलकर सेहत के लिए काफी हानिकारक साबित हो सकता है। कुछ समय पूर्व पेश हुई डब्ल्यूएचओ की रिपोर्ट के अनुसार मोबाइल से कैंसर तक होने की आशंका होती है। इंटरफोन स्टडी में कहा गया कि हर दिन आधे घंटे या उससे ज्यादा मोबाइल का इस्तेमाल करने पर 8-10 साल में ब्रेन ट्यूमर की आशंका 200-400 प्रतिशत तक बढ़ सकती है।



नईदुनिया



इलेक्ट्रोमैग्नेटिक रेडिएशन

क्यों है हमारे लिए खतरनाक

मानव जीवन पर प्रभाव

सरकार की मौजूदा गाइडलाइन ऐसी है जैसे कि किसी इंसान को रोज 19 मिनट तक माइक्रोवेव में भूनें और कहें कि यह सुरक्षित है। विशेषज्ञों का ऐसा मानना है कि रेडिएशन की वजह से सिरदर्द, चिड़चिड़ापन, नींद न आना, मेमोरी प्रॉब्लम घुटनों का दर्द, हार्मोनल इम्बैलेंस, दिल से संबंधित बीमारियां व आंत में कैंसर तक होने की आशंका रहती है।

दूरी बनाएं रखें

कुछ कंसल्टेंट न्यूरोलॉजिस्ट बताते हैं कि मोबाइल रेडिएशन सभी के लिए नुकसानदेह है लेकिन बच्चे, महिलाएं, बुजुर्गों और मरीजों को इससे ज्यादा नुकसान हो सकता है। अमेरिका के फूड एंड ड्रग्स ऐडमिनिस्ट्रेशन के अनुसार बच्चों और किशोरों को मोबाइल पर ज्यादा वक्त नहीं बिताना चाहिए और स्पीकर फोन या हैंडसेट का इस्तेमाल करना चाहिए, ताकि सिर और मोबाइल के बीच दूरी बनी रहे।

कुछ अन्य शोधों

के परिणाम

- 2010 में डब्ल्यूएचओ द्वारा पेश एक रिसर्च से पता चला कि मोबाइल रेडिएशन से कैंसर होने का जोखिम रहता है।
- हंगरी के शोधकर्ताओं ने अपने एक शोध के दौरान पाया कि जो युवक बहुत ज्यादा सेल फोन का इस्तेमाल करते थे, उनके स्पर्म की संख्या कम हो गई।
- केरल में हुए एक शोध के मुताबिक सेल फोन टॉवरों से होने वाले रेडिएशन से मधुमक्खियों की कमर्शल पॉप्युलेशन 60 प्रतिशत तक कम हो गई है।
- वहीं सेल फोन टावरों के पास जिन गौरेयों (एक प्रकार की घरेलू चिड़िया) ने अंडे दिए, 30 दिन के बाद भी उनमें से बच्चे नहीं निकले, जबकि आमतौर पर इस काम में 10-14 दिन ही लगते हैं।

अस्थमा में प्राकृतिक

चिकित्सा...

सांस फूलना या सांस ठीक से न लेने का अहसास होना एलर्जी, संक्रमण, सूजन, चोट या मेटाबोलिक स्थितियों की वजह से हो सकता है। सांस तब फूलती है जब मस्तिष्क से मिलने वाला संकेत फेफड़ों को सांस की रफ्तार बढ़ाने का निर्देश देता है। फेफड़ों से संबंधित पूरी प्रणाली को प्रभावित करने वाली स्थितियों की वजह से भी सांसों की समस्या आती है। फेफड़ों और ब्रोंकाइल ट्यूब्स में सूजन होना सांस फूलने के आम कारण है। इसी तरह सिगरेट पीने या अन्य टाबिक्स की वजह से श्वसन क्षेत्र यानी रेस्पिरैट्री ट्रीक में लगी चोट के कारण भी सांस लेने में दिक्कत आती है। दिल की बीमारियों और खून में ऑक्सीजन का स्तर कम होने से भी सांस फूलती है। इस वजह से आमतौर पर दमा या अस्थमा की बीमारी हो जाती है। जब दमा रोग से पीड़ित रोगी को दौध पड़ता है तो उसे सूखी खांसी होती है और ऐंठनदार खांसी होती है। इस रोग से पीड़ित रोगी चाहे कितना भी बलगम निकालने के लिए कोशिश करे लेकिन फिर भी बलगम बाहर नहीं निकलता है। दमा रोग प्राकृतिक चिकित्सा से पूरी तरह से ठीक हो सकता है।

दमा होने का कारण

औषधियों का अधिक प्रयोग करने के कारण कफ सूख जाने से दमा रोग हो जाता है। खान-पान के गलत तरीके से,मानसिक तनाव, क्रोध,अधिक भय के कारण भी दमा रोग हो सकता है। खून में किसी प्रकार से दोष उत्पन्न हो जाने, नशीले पदार्थों का अधिक सेवन करने, खांसी, जुकाम और नजला रोग अधिक समय तक रहने से दमा रोग हो सकता है। भूख से अधिक भोजन, मिर्च-मसाले, तले-भुने खाद्य पदार्थों तथा गरिष्ठ भोजन करने से दमा रोग हो सकता है। फेफड़ों में कमजोरी, हृदय में कमजोरी, गुर्दों में कमजोरी, आंतों में कमजोरी तथा स्नायुमण्डल में कमजोरी हो जाने के कारण दमा रोग हो जाता है। मनुष्य की श्वास नलिका में धूल के

कण, कुछ पौधों के पुष्परज और ठंड लग जाने के कारण दमा रोग हो सकता है। मल-मूत्र के वेग को बार-बार रोकने से दमा रोग हो सकता है। धूम्रपान करने वाले व्यक्तियों के साथ रहने या धूम्रपान करने से दमा रोग हो सकता है।

अस्थमा के लक्षण

अस्थमा या दमा रोग से पीड़ित रोगी को रोग के शुरुआती समय में खांसी, सरसराहट और सांस उखड़ने के दौर पड़ने लगते हैं। दमा रोग से पीड़ित रोगी को वैसे तो दौरे कभी भी पड़ सकते हैं लेकिन रात के समय में लगभग 2 बजे के बाद दौरे अधिक पड़ते हैं। रोगी को कफ सख्त, बदबूदार तथा दोरीदार निकलता है। रोगी को सांस लेने में बहुत अधिक कठिनाई होती है। सांस लेते समय अधिक जोर लगाने पर रोगी का चेहरा लाल हो जाता है।

इनका सेवन करें

दमा रोग से पीड़ित को नारियल पानी, सफेद पेठे का रस, पत्ता गोभी का रस, चुकन्दर का रस, अंगूर का रस, दूब घास का रस पीना बहुत अधिक लाभदायक रहता है। दमा रोग से पीड़ित रोगी यदि मेथी को भिगोकर खायें तथा इसके पानी में थोड़ा सा शहद मिलाकर पिएं तो बहुत अधिक लाभ मिलता है। तुलसी तथा अदरक का रस शहद मिलाकर पीने से दमा रोग में बहुत लाभ मिलता है।

सबसे पहले क्या करें?

दमा रोग से पीड़ित का प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार करने के लिए सबसे पहले रोगी को प्रतिदिन नींबू तथा शहद को पानी में मिलाकर पीना चाहिए और फिर उपवास रखना चाहिए। इसके बाद 1 सप्ताह तक फलों का रस या हरी सब्जियों का रस तथा सूप पीकर उपवास रखना चाहिए। फिर इसके बाद 2 सप्ताह तक बिना एका हुआ भोजन करना चाहिए। इसके बाद साधारण भोजन करना चाहिए।



हेल्थ विद टेस्ट

स्वाद के साथ स्वास्थ्य भी बढ़ाए वनिला



वनिला के गुण: वनिला आइसक्रीम और केक का नाम सुनते ही मुंह में पानी आ जाता है। स्वादिष्ट वनिला स्वास्थ्य के लिहाज से भी बहुत फायदेमंद होता है। जी हां, वनिला के पौधों की लताएं दूसरे पेड़ों पर लिपटती हुई बढ़ती हैं। वनिला बॉस थोड़ी अलग होती है, जो ऊष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में पाई जाती हैं। इसका फ्लेवर, एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-इंफ्लामेटरी गुण और कैलोरी रहित होना आदि स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है।

एंटी-इंफ्लामेटरी गुण: अदरक की तरह वैनिला में भी एंटी-इंफ्लामेटरी गुण होते हैं। जो शरीर को मजबूत बनाते है और उसे रोगाणुओं से लड़ने की प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाते हैं। वैनिला आइसक्रीम या केक को खाने मन को अच्छी फीलिंग्स आती हैं। असल में वैनिला का सेवन तनाव को दूर करता है। ये मन को खुश होने का अहसास दिलाता है। वैनिला आपके दिमाग को तेज बनाता है, इसके सेवन से व्यक्ति का मेंटल परफार्मेंस अच्छा रहता है।

वजन घटाएं: वैनिला का एक स्वास्थ्य लाभ यह भी होता है कि इसके सेवन से अतिरिक्त वजन घट जाता है। कई रिसर्च और अध्ययनों में यह बात साफ हो चुकी है कि वैनिला के सेवन से शरीर में एक्स्ट्रा कैलॉरी नहीं आती है लेकिन एनर्जी मिलती है। इसलिए, जिम जाने वाले लोग वैनिला को आराम से खा सकते हैं। इसे अपनी डाईट में भी शामिल किया जा सकता है। इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट भी भरपूर मात्रा में होता है और इसके सेवन से बढ़ती उम्र के प्रभाव भी कम दिखते हैं।

रोगों में लाभदायक: वैनिला के तेज फ्लेवर से शरीर के नर्वस सिस्टम दुरूस्त रहते है। इससे हिस्टीरिया का भी इलाज आसानी से किया जा सकता है। इसके सेवन से जोड़ों के दर्द में भी आराम मिलता है और पाचन की प्रक्रिया में भी आराम मिलती है।

गर्भावस्था में फायदेमंद

गर्भावस्था के दिनों में सुबह के समय मतली और उल्टी आना स्वाभाविक होता है, ऐसे में वैनिला फ्लेवर आपको आराम दिला सकता है। वनिला की महक, गर्भावस्था के दिनों में होने वाली मतली में आराम मिलाली है। आप चाहें तो वैनिला फ्लेवर के केक और चॉकलेट भी खा सकती हैं।



भाप स्नान

दमा रोग से पीड़ित रोगी को रात के समय में जल्दी ही भोजन करके सो जाना चाहिए तथा रात को सोने से पहले गर्म पानी को पीकर सोना चाहिए तथा अजवायन के पानी की भाप लेनी चाहिए। इससे रोगी को बहुत अधिक लाभ मिलता है। दमा रोग से पीड़ित को अपनी छाती पर तथा अपनी रीढ़ की हड्डी पर सरसों के तेल में कपूर डालकर मालिश करनी चाहिए तथा इसके बाद भाप स्नान करना चाहिए। ऐसा प्रतिदिन करने से रोगी का रोग कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है।

दूध से परहेज

दमा रोग से पीड़ित रोगी को कभी भी दूध या दूध से बनी चीजों का सेवन नहीं करना चाहिए। दमा रोग से पीड़ित को भोजन में नमक तथा चीनी का सेवन बंद कर देना चाहिए। एक चम्मच त्रिफला को नींबू पानी में मिलाकर सेवन करने से दमा रोग बहुत जल्दी ही ठीक हो जाता है। 1 कप गर्म पानी में शहद डालकर रोज 3 बार पीने से दमा रोग से पीड़ित रोगी को बहुत अधिक लाभ मिलता है।

पेट साफ रखें

दमा रोग से पीड़ित को अपने पेट को साफ रखना चाहिए तथा कभी कज नहीं होने देना चाहिए। रोगी को अपने पेट पर मिट्टी की पट्टी और उसके बाद गुनगुने जल का एनिमा लेना चाहिए। फिर लगभग 10 मिनट के बाद सुनहरी बोटल का सूर्यतप्त जल लगभग 25 मिलीलीटर की मात्रा में प्रतिदिन पीना चाहिए। इस प्रकार की क्रिया को प्रतिदिन नियमपूर्वक करने से दमा रोग कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है।

कारणों को दूर करें

दमा रोग से पीड़ित रोगी को अपने रोग के होने के कारणों को सबसे पहले दूर करना चाहिए और इसके बाद इस रोग को बढ़ाने वाली चीजों से परहेज करना चाहिए। फिर इस रोग का प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार करना चाहिए। रोगी को कभी घबराना नहीं चाहिए क्योंकि ऐसा करने से दौरे की तीव्रता बढ़ सकती है रोगी का उपचार करने के लिए सबसे पहले रोगी को कम से कम 10 मिनट तक कुर्सी पर बैठना चाहिए क्योंकि आराम करने से फेफड़े ठंडे हो जाते हैं। इसके बाद रोगी को होंठों से थोड़ी-थोड़ी मात्रा में हवा खींची चाहिए और धीरे-धीरे सांस लेनी चाहिए। इस प्रकार से प्रतिदिन उपचार करने से यह रोग कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है।