



गर्मियों में त्वचा सम्बन्धी समस्याओं को खत्म करता है नमक

गर्मियों के मौसम में महिलाओं को कई तरह की त्वचा सम्बन्धी बीमारियों का सामना करना पड़ता है। गर्मी में पीसने और धूप के कारण त्वचा काफी टैन और बेजान हो जाती है। ऐसे में जरूरी है कि आप इस मौसम में अपनी स्किन का खास ख्याल रखें। इन समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए नमक के कुछ घरेलू घरेलू उपाय बताते जा रहे हैं, जिसका इस्तेमाल करते हुए आप अपनी त्वचा को इस मौसम में सुरक्षित रख सकती हैं।

कहा जाता है कि ज्यादा नमक के सेवन से त्वचा रोग होते हैं। खुजली होने के कई कारणों में नमक भी एक कारण है। शरीर में जलन, खराश, त्वचा पर लाल चकते नमक की अधिकता से होते हैं। अगर आपके बाल जरूरत से ज्यादा झड़ रहे हैं तो सोडियम की अधिकता होना इसका एक कारण है। यह सोडियम ज्यादा नमक के सेवन से बनता है जो ज्यादा नम जाए तो बालों की जड़ों को कमजोर कर डालता है। ज्यादा नमक का सेवन करने से होने वाली इन समस्याओं के बावजूद नमक त्वचा को सुरक्षित रखता है, कैसे आइए डालते हैं एक नजर-

टोनर की तरह करें नमक का इस्तेमाल

ऑयली त्वचा से छुटकारा पाने के लिए नमक का इस्तेमाल किया जा सकता है। नमक को टोनर की तरह इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए इसे एक स्प्रे बोतल में हल्का गुनगुना पानी और नमक अच्छे से मिलाएं। आप रूई का इस्तेमाल कर मिश्रण को चेहरे पर लगा सकते हैं।

नमक मिले पानी से नहाएँ

ड्राई स्किन से परेशान लोग नहाने के पानी में नमक का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए एक कप पानी में आधा कप नमक डालें और इसे अच्छी तरह से मिलाएं। आप चाहे तो बाथटब को नमक डालकर पानी से भी भर सकते हैं और 15 मिनट तक बैठ सकते हैं।

स्कब की तरह करें नमक का इस्तेमाल

अपनी धूप से आपकी स्किन टैन हो गई है तो इसके लिए एक चम्मच नारियल तेल और नमक मिलाएं। इससे बॉडी पर स्कब करें।

नमक से बनाएं फेस मार्स्क

नमक का फेस मार्स्क बनाने के लिए तीन चम्मच शहद और एक चम्मच नमक मिलाएं। इस पेस्ट को अच्छे से मिलाएं और चेहरे पर लगाएं। 10 मिनट बाद चेहरे को साफ कर दें।



क्या आप भी हाइपरथायरायडिज्म की समस्या से जूझ रहे हैं

आज के समय में हाइपरथायरायडिज्म की समस्या से बहुत से लोग पीड़ित होते हैं। इस स्थिति में थायरॉयड ग्रंथि आवश्यकता से अधिक थायरॉयड हार्मोन का उत्पादन करने लगती है। जिसकी वजह से शरीर में कई तरह की दिक्कतें होने लगती हैं, जैसे अनिद्रा, हार्ट रेट का फ्लकचुएट होना, कमजोरी महसूस होना, वजन घट जाना, कंपकंपी होना, दस्त और थायराइड का बढ़ना आदि। लेकिन आज के समय में ऐसी किसी भी स्थिति में घबराने की बात नहीं होती। क्योंकि ऐसी दवा या खाद्य सामग्री होती है, जो थायराइड से संबंधित समस्या और उसके लक्षणों को कम कर सकती है। हमारे बड़े बुजुर्ग भी अक्सर कहा करते थे, कि अच्छा खाना ही आपको बीमारियों से लड़ने की शक्ति भी देता है और बचाकर भी रखता है। तो चलिए जानते हैं कि आखिर थायरॉयडिज्म की स्थिति से जुझने वाले लोगों के लिए क्या खाना सही है और क्या खाना गलत।

न्यूट्रिएंट रिच फूड खाएं

इस स्थिति से निपटने के लिए आपको ऐसी खाद्य सामग्री का सेवन भी करना होगा। जिनके अंदर कई तरह के विटामिन-मिनरल्स और खनिज पदार्थ शामिल हों। इसके लिए आप मशरूम, ड्राई फ्रूट्स, सीड्स, एवोकाडो, आदि का सेवन कर सकते हैं। इन खाद्य सामग्रियों के अंदर मौजूद कैल्शियम, जिंक, आयर्न जैसे तत्व आपको सज्जन से भी बचाते हैं और आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बेहतर करते हैं। यही नहीं इन खाद्य सामग्रियों के जरिए हड्डियां भी तंदुरुस्त रहती हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां

अगर आज किसी भी बड़े बुजुर्ग से पूछेंगे कि सेहतमंद रहने के लिए कौन सी सब्जी सबसे ज्यादा फायदेमंद है। यही नहीं बल्कि विज्ञान और आयुर्वेद भी हरी पत्तेदार सब्जी की ही पैरवी करते हुए दिखाई देंगे। पर अगर आपको थायराइड से जुड़ी कोई समस्या है तो आपके लिए हरी पत्तेदार सब्जियों में भी वह अधिक फायदेमंद होगी, जो ब्रैसिसेकी के

परिवार से आती है, जैसे ब्रोकली, ब्रसेल्स स्प्राउट्स, बोक चोय, काले, फूलगोभी, शलजम आदि। आपको बता दें कि यही सब्जियां हैं जो आयोडीन का उपयोग शरीर में सुचारू ढंग से चला सकती हैं।

करें इन मसालों का सेवन

भारतीय रसोई के भीतर सदियों से देरों मसालों को उपयोग खाने के स्वाद को बढ़ाने के लिए किया जाता है। वहीं आयुर्वेद के नजरिए से शामिल किए जाने वाले यह मसाले पोषक तत्वों का खजाना होते हैं, जो कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का अंत कर सकते हैं। वहीं ऐसा ही कुछ अब विज्ञान भी मानने लगा है। अगर आपको थायराइड से जुड़ी दिक्कतों से पार पाना है तो आप अदरक, हल्दी, काली मिर्च, लौंग और मिंट का सेवन कर सकते हैं। इन मसालों के अंदर कई एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं जो आपकी थायराइड की समस्या और उसके लक्षणों को कम कर सकते हैं।

क्या ना खाएं

ऐसा कहा जाता है जिस तरह एक सही डाइट आपकी समस्याओं को हर लेती है। उसी तरह कुछ गलत चीजें आपकी छोटी मोटी दिक्कतों को बड़ी समस्याओं में तब्दील कर देती हैं। इसलिए जितना जरूरी यह है कि आपको क्या खाना चाहिए, उससे कहीं ज्यादा जरूरी है कि आपको क्या नहीं खाना चाहिए। आइए जानते हैं ऐसी ही कुछ चीजों के बारे में जो आपको थायराइड की समस्या के दौरान बिल्कुल भी नहीं खानी चाहिए।

आयोडीन युक्त पदार्थ

अगर आप थायराइड से संबंधित समस्या से लड़ रहे हैं तो ऐसे में जरूरी है कि आप आयोडीन युक्त खाद्य सामग्री का सेवन कम से कम करें या बिल्कुल भी ना करें। क्योंकि अगर आप आयोडीन युक्त पदार्थों का सेवन करते हैं तो इससे ग्रेव्स डिजीज नाम की एक आँटो इम्यून स्थिति पैदा हो जाती है। इसलिए आयोडीन युक्त पदार्थ का सेवन नहीं करना चाहिए, जैसे दूध, पनीर, एग योल्क और मक्खन आदि।

आज के समय में हाइपरथायरायडिज्म की समस्या से बहुत से लोग पीड़ित होते हैं। इस स्थिति में थायरॉयड ग्रंथि आवश्यकता से अधिक थायरॉयड हार्मोन का उत्पादन करने लगती है।



ग्लूटेन युक्त सामग्री

थायराइड की समस्या से परेशान व्यक्ति को ग्लूटेन युक्त खाद्य सामग्री का सेवन नहीं करना चाहिए। दरअसल इसकी वजह से शरीर में रोगी को सज्जन और एलर्जी की समस्या हो सकती है। आमतौर पर घरों के अंदर इस्तेमाल किया जाने वाला गेहूं, माल्ट और खमीर के अंदर ग्लूटेन होता है। इसलिए इस तरह के पदार्थों से दूरी बनाकर रखें।

सोया

सोया उत्पाद का सेवन भी थायराइड की स्थिति में नहीं करना चाहिए। हालांकि इसके अंदर आयोडीन नहीं होता लेकिन हाल ही में टोफू को लेकर कई अध्ययन हो चुके हैं। यह अध्ययन बताते हैं कि सोया थायराइड की स्थिति को बिगाड़ सकता है। इसलिए इसके सेवन से पूरी तरह बचें।

कैफीनयुक्त पेय पदार्थ

आमतौर पर घरों या दफ्तरों में लोग चाय, कॉफी या चॉकलेट का सेवन करते हैं, जिनमें कैफीन होता है। इनके सेवन से घबराहट, चिड़चिड़ापन, और हार्ट रेट बढ़ सकता है। जो हाइपरथायरायडिज्म की स्थिति के लक्षणों को बढ़ाने का कार्य कर सकता है। अगर आपको यह समस्या है और आप सुबह की शुरुआत में ही चाय या कॉफी का सेवन करते हैं तो आप इसकी जगह हर्बल चाय, पानी या सेब के सिरके का पानी में मिलाकर सेवन कर सकते हैं।



खाली पेट खट्टे फलों के सेवन से हो सकते हैं नुकसान

सुबह का नाश्ता हम सभी के लिए जरूरी है और ब्रेकफास्ट में हम सभी का खान-पान अलग वैराइटी का होता है। जैसे किसी को सुबह के नाश्ते में पोहा और उपमा खाना पसंद है तो कोई भीगे चने या फिर फलों का सेवन करता है। नाश्ते की तस्वीरों में संतरे का रस, क्रोइसेन और ब्रेड दिखने में बहुत आकर्षक लग सकते हैं, लेकिन क्या वास्तव में ऐसी चीजें सुबह खाली पेट खाने से हमारी सेहत को लाभ मिलते हैं? चूंकि खट्टे फलों में एसिड पाया जाता है, जो हमारे एंजर यानी गुस्से का कारण हो सकता है। इसी तरह, खमीर युक्त ब्रेड भी पेट की सेहत को प्रभावित कर सकती है, जो भविष्य में गैस्ट्रिक की समस्या का कारण बन सकती है। इसलिए यहां हम कुछ ऐसे फूड आइटम्स के बारे में आपको जानकारी दे रहे हैं जिनके खाली पेट सेवन करने से आपको कई स्वस्थ लाभ मिलते हैं। हेल्थ एक्सपर्ट्स हमेशा ही सुबह-सुबह गर्म पानी और शहद मिलाकर पीने की सलाह देते आए हैं। दरअसल शहद, खनिज, विटामिन, फ्लेवोनोइड्स और एंजाइमों से समृद्ध होता है जो आपके पेट को साफ रखने के लिए मददगार होता है। गर्म पानी के साथ शहद पीने से शरीर के अंदर मौजूद विषाक्त पदार्थ बाहर निकल जाते हैं जो पेट की समस्याओं का कारण बनते हैं।

पपीता

मल त्याग को कंट्रोल करने के लिए पपीता का सेवन सही विकल्प है। खाली पेट खाने के लिए पपीता एक सुपरफूड है। सबसे दिलचस्प बात ये है कि पपीता 12 माह यानी पूरे साल बाजार में मिलता है, इसलिए आप हमेशा के लिए इसे अपने सुबह के नाश्ते में शामिल कर सकते हैं।

तरबूज

सुबह के नाश्ते में खट्टे फलों को छोड़ आप एप्पल जैसे दूसरे फलों को शामिल कर सकते हैं और तरबूज इस सूची में सबसे ऊपर है। 90% पानी से बना यह फल शरीर को हाइड्रेशन की एक बड़ी खुराक प्रदान करता है। यह न केवल शुगर कैविंग को रोकता है बल्कि इसे खाने से हम अतिरिक्त कैलोरी भी नहीं लेते। तरबूज इलेक्ट्रोलाइट्स से भरपूर होता है और इसमें अधिक मात्रा में लाइकोपीन यौगिक भी होता है जो हृदय व आंखों के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।

नट्स

हेल्दी गट यानी स्वस्थ आंत के लिए नाश्ते में मुट्ठी भर नट्स खाना बहुत जरूरी है। यह न केवल पाचन में सुधार करते हैं बल्कि आपके पेट के पीएच लेवल को भी सामान्य करते हैं। आप अपनी डेली डाइट में किशमिश, बादाम और पिस्ता को शामिल कर सकते हैं। हालांकि, आपको इन्हें कम मात्रा में ही खाने चाहिए, क्योंकि इसकी अधिक खाने से पित्त और वजन बढ़ सकता है।

पोरिज

यदि आप कम कैलोरी और अधिक मात्रा के पोषक तत्वों वाला नाश्ता खाना पसंद करते हैं तो पोरिज एक बढ़िया विकल्प है। खासकर दलिया से बना पोरिज सुबह के नाश्ते का सुपरफूड है, जो स्वाद में भी लाजवाब है और सेहत के लिए हेल्दी भी है। खाली पेट पोरिज खाने से भी शरीर के टॉक्सिन्स बाहर निकलते हैं और आंतों की सेहत भी हेल्दी रहती है। दलिया खाने से आपका पेट लंबे समय तक भरा रहता है जिससे आप अतिरिक्त खाने से भी बचते हैं।

बालिक खराब

बालिक खराब कोलेस्ट्रॉल को भी कम करता और दिल की बीमारियों के जोखिम से बचाव करता है।

पोरिज

यदि आप कम कैलोरी और अधिक मात्रा के पोषक तत्वों वाला नाश्ता खाना पसंद करते हैं तो पोरिज एक बढ़िया विकल्प है। खासकर दलिया से बना पोरिज सुबह के नाश्ते का सुपरफूड है, जो स्वाद में भी लाजवाब है और सेहत के लिए हेल्दी भी है। खाली पेट पोरिज खाने से भी शरीर के टॉक्सिन्स बाहर निकलते हैं और आंतों की सेहत भी हेल्दी रहती है। दलिया खाने से आपका पेट लंबे समय तक भरा रहता है जिससे आप अतिरिक्त खाने से भी बचते हैं।

गर्मी में आपको ऊर्जावान महसूस कराएंगे ये पेय पदार्थ



मौसम का मिजाज जब गर्म होता है तो कुछ ठंडा पीने की चाह होती है। इस चाह को पूरा करने के लिए कोल्ड ड्रिंक्स का सहारा लिया जाता है तो क्षणिक तौर पर तो ठंडक देती है लेकिन बाद में वह तकलीफ का कारण बनती है। आज हम अपने पाठकों को गर्मी से राहत दिलाने वाले कुछ ऐसे ठंडे पेय पदार्थों के बारे में बताते जा रहे हैं जो आपको न सिर्फ गर्मी से राहत प्रदान करेंगे अपितु वो आपको ऊर्जावान भी महसूस कराएंगे।

नींबू पानी या शिकंजी

नींबू शरीर को हाइड्रेट करता है। नींबू विटामिन सी का बेहतरीन स्रोत है। नींबू टॉक्सिन्स को शरीर से बाहर निकालने का काम करता है। आप सिर्फ नींबू को पानी में मिलाकर पी सकते हैं। आप इसकी शिकंजी बनाकर भी पी सकते हैं। यह आप पर निर्भर करता है आप शिकंजी चीनी वाली पीयेंगे या फिर नमक वाली।

छाछ

कैल्शियम, मिनरल, प्रोटीन, विटामिन बी 12 से भरपूर छाछ गर्मी में डिहाइड्रेशन से बचाती है। इसमें इलेक्ट्रोलाइट भी होते हैं और ये बॉडी को हाइड्रेट करके पेट को ठंडा रखती है। आप मसाला छाछ भी बना

सकते हैं, इसमें नमक, अदरक-मिर्च का पेस्ट मिला सकते हैं या फिर भुना जीरा पाउडर, सेंधा नमक, पुदीने के पत्ते भी मिलाकर इसका मजा लिया जा सकता है।

सत्तू का शर्बत

सत्तू के गुणों से हर गृहिणी वाकिफ है। शारीरिक ऊर्जा प्रदान करने के साथ-साथ गर्मी से भी राहत प्रदान करता है। इसे आप पानी में मिलाकर पी सकते हैं। इससे आप पानी में मिक्स करके नींबू का रस व काला नमक डालकर पीएं।

आम पना

आम पना लू से बचाव करता है और बेहद स्वादिष्ट भी होता है। आप कच्चे आम यानी कैरी का छिलका हटाकर उबाल लें। इसकी गुठली निकालकर इसमें काला नमक, शक्कर मिलाकर ब्लेंड कर लें। फिर इसे कुछ देर के लिए फ्रिज में रखें। चिल्ल सर्व करें, चाहे तो ऊपर से चाट मसाला या भुना जीरा या जीरा पाउडर बुरक लें।

नारियल पानी

ये हर मौसम में सुरक्षित है, लेकिन गर्मी में यह पेट व शरीर को ठंडक प्रदान करता है। एनर्जी से भरपूर है और डिहाइड्रेशन से भी बचाता है। अगर आपको इसे

ठंडा करके पीना है तो पानी निकालकर कुछ देर फ्रिज में रख दें।

बेल का शर्बत

यह बेहद गुणकारी है। विटामिन सी, आर्सेन, प्रोटीन व फाइबर से भरपूर बेल पेट को ठंडक देता है। इसके गूदे को मेश करके इसमें पानी, शक्कर, काला नमक मिलाकर पीना चाहिए। चाहे तो उसको इसका ठंडा करके पिंप। यह लू से भी बचाव करता है साथ ही पेट को रोग मुक्त रखता है।

गन्ने का रस

गन्ने का रस पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है, शरीर और पेट को भी ठंडक देता है। इसमें कैल्शियम, आयर्न व मिनरल्स होते हैं जो गर्मी में एनर्जी प्रदान करते हैं।

दिन भर में 12 गिलास पानी पीयें

पानी गर्मी से निजात दिलाने का सर्वश्रेष्ठ साधन है। गर्मी के दिनों में कम से कम 12 गिलास पानी नियमित रूप से पीयें। हाइड्रेटेड रहने के लिए पानी से बेहतर निद्रा ड्रिंक और भला क्या हो सकता है। पानी से शरीर में बनने वाले टॉक्सिन्स बाहर निकल जाते हैं। गर्मी के दिनों में हल्का भोजन करें, अल्कोहल, तेज मसाले व तली चीजें और एरिपेटेड/कार्बोनेटेड ड्रिंक्स और पैक्ड जूस को अपने से दूर रखें। इन चीजों के स्थान पर आप जलजीरा, तरबूज का रस, टमाटर, ककड़ी, गाजर आदि का जूस लें और मौसमी फल व सब्जियों का सेवन करें।