



कोलेस्ट्रॉल को अंदर ही गला देंगे पान के पत्ते

कोलेस्ट्रॉल बढ़ना एक गंभीर समस्या बनता जा रहा है। रक्त वाहिकाओं में जमने वाला यह गंद पदार्थ दिल के रोगों का सबसे बड़ा कारण है। ध्यान रहे कि दिल के रोगों की वजह से पूरी दुनिया में सबसे ज्यादा मौत होती है। इसका मतलब यह है कि इस गंदे जहरीले पदार्थ से छुटकारा पाकर आप दिल के रोगों, हार्ट अटैक, स्ट्रोक और खून की नसों से जुड़े रोगों का जोखिम कम कर सकते हैं।

कोलेस्ट्रॉल क्या है और इसके क्या लक्षण हैं?

यह मोम की तरह चिपचिपा पदार्थ होता है, जो आपके द्वारा खाए जाने वाले फेट से भरपूर खाद्य पदार्थों से निकलता है। बेशक आपका लिवर भी इसे बनाता है लेकिन इसकी अधिक मात्रा सेहत के लिए घातक है। यह दो तरह का होता है गुड़ कोलेस्ट्रॉल और बुरा कोलेस्ट्रॉल। शरीर के लिए जो घातक है, वो बुरा कोलेस्ट्रॉल है। समस्या यह है कि कोलेस्ट्रॉल बढ़ने के शुरुआती कोई संकेत नहीं होते हैं, जब तक पता चलता है कि तब नसे ब्लॉक हो चुकी होती है।

कोलेस्ट्रॉल कम करने के उपाय क्या हैं?

इस गंदे पदार्थों को जमने या खत्म करने का आसान तरीका नियमित रूप से एक्सरसाइज करना और फेट से भरपूर चीजों से तौबा करना है। कोलेस्ट्रॉल के मरीजों को इसे कोलेस्ट्रॉल में रखने के लिए ताज़र दवाएं भी खानी पड़ती हैं। अगर आप दवाओं से बचना चाहते हैं, तो आपको कोलेस्ट्रॉल कम करने के घरेलू उपाय के रूप में पान के पत्ते का इस्तेमाल कर सकते हैं क्योंकि इससे बुरा कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद मिलती है।

कोलेस्ट्रॉल का दुश्मन हैं पान के पत्ते

कोलेस्ट्रॉल कम करने के सबसे बेस्ट तरीका वैसे तो एक्सरसाइज करना और हेल्दी डाइट लेना है लेकिन आप इसके लिए कुछ घरेलू उपाय भी आजमा सकते हैं। बुरा कोलेस्ट्रॉल कम करने का एक सबसे सरल और सरता उपाय पान के पत्ते हैं। एक अध्ययन में वैज्ञानिकों ने माना है कि इन हरे पत्तों में बुरा कोलेस्ट्रॉल को कम करने की क्षमता होती है। वैज्ञानिकों ने पाया है कि पान के पत्तों में विघातक पदार्थों को कम करने की क्षमता होती है। पान के पत्ते एंटी इन्फ्लेमेटरी और एंटी-ऑक्सीडेंट के रूप में काम कर सकते हैं। अपने अध्ययन में उन्होंने पान के पत्तों की एंटी-ऑक्सीडेंट एक्टिविटी का मूल्यांकन किया। उन्होंने यह पता लगाने की कोशिश की क्या यह गंदे कोलेस्ट्रॉल को कम कर सकता है या नहीं।

पान के पत्ते कम कर सकते हैं गंद कोलेस्ट्रॉल

अपने अध्ययन में शोधकर्ताओं ने पाया कि पान के पत्ते इन चिट्टों में स्करुकोलेस्ट्रॉल के ऑक्सीकरण को रोकने में सक्षम थे और मैक्रोफेज में लिपिड संचय को कम करने में सक्षम थे।

पान के पत्ते कैसे कम करते हैं कोलेस्ट्रॉल

पान के पत्तों में यूजेनॉल पाया जाता है जोकि एक नेचुरल एंटीऑक्सीडेंट है, जो की रेडिकल्स को बेअसर करता है। यूजेनॉल लिवर में कोलेस्ट्रॉल को बनने से रोकता है और आंत में लिपिड अवशोषण को कम करता है।

कैसे करें पान के पत्तों का सेवन

अधिकतर लोग पान खाने को एक गलत आदत मानते हैं। इसे स्वास्थ्य के लिए खराब माना जाता है। वास्तव में इसे खाने का तरीका गलत है, जो सेहत के लिए खतरनाक है क्योंकि अधिकतर लोग पान में तंबाकू और अन्य नशीले पदार्थ डालकर खाते हैं। दरअसल पान के हरे पत्ते सेहत के लिए ठीक हैं। इन हरे पत्तों में विभिन्न तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसके सेवन का सबसे बेहतर तरीका सिर्फ हरे पत्तों का चबाना या इनका रस पीना है, जैसे कि शोधकर्ताओं ने अपने अध्ययन में इस्तेमाल किया।

पान के पत्ते के पोषक तत्व या गुण

पान के पत्तों में सिर्फ एंटीऑक्सीडेंट गुण नहीं पाए जाते बल्कि यह शरीर के लिए जरूरी कई जरूरी पोषक तत्वों का भी खजाना है। यह आयोडीन, पोटेशियम, विटामिन ए, विटामिन बी-1, निकोटिनिक एसिड, विटामिन सी, कैल्शियम, फाइबर और मिन्नरल्स आदि का बहिष्ता स्रोत है।

पान के पत्तों के अन्य स्वास्थ्य लाभ

कोलेस्ट्रॉल कम करने के अलावा पान के पत्तों में ब्लड शुगर कम करने, कैंसर का जोखिम कम करने, घाव को जल्दी ठीक करने, तनाव दूर करने, अस्थिमा का इलाज करने, औरल हेल्थ को बढ़ावा देने, पाचन समस्याओं को खत्म करने की भी क्षमता होती है।

खून की नसों में चिपका यह गंद पदार्थ हार्ट अटैक की वजह बन सकता है इसलिए इसे खत्म करना जरूरी है, पान के पत्ते कोलेस्ट्रॉल कम करने के सरल उपाय हैं, बस आपको इनके खाने का सही तरीका पता होना चाहिए।



आंखों की समस्याओं को गंभीरता से लें

इस खूबसूरत दुनिया को देखने के लिए हमारा साथ देती हैं आंखें। हालांकि अक्सर लोग अपनी आंखों के प्रति काफी ज्यादा हल्के में लेते हैं। आंखों का लाल होना, आंखों से पानी आना, धुंधला दिखना और ड्राई आंखें जैसे लक्षणों को अक्सर मामूली समस्याओं के रूप में नजरअंदाज कर दिया जाता है, कई लोग इन बीमारियों के लिए घरेलू इलाज कर लेते हैं तो कुछ मेडिकल शॉप से दवाई ले आते हैं। ऐसे में इन परेशानियों को गंभीरता से नहीं लिया जाता है। हालांकि इनमें से अधिकांश लक्षण आप ठीक हो जाते हैं, लेकिन कई मामलों में अगर यूपी छोड़ दिया जाए तो वे अंधेपन से लेकर मृत्यु तक की गंभीर परेशानियां पैदा कर सकते हैं।

नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में पब्लिश एक रिपोर्ट की माने तो अधिकांश ओकुलर संक्रमण मामूली होते हैं, वही दूसरे काफी जटिल होते हैं। अधिकांश मरीज या तो ओकुलर डिस्चार्ज, चिजुअल लक्षण, लाल या दर्दनाक आंख के साथ होते हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि कुछ रोग और संक्रमण पहले आंख के लक्षण के रूप में हो सकते हैं क्योंकि आंखें शरीर का एकमात्र अंग हैं जहां न्यूरॉन्स और रक्त वाहिकाओं को सीधे देखा जा सकता है और इसलिए किसी भी बीमारी का पहला लक्षण आंखों में नजर आता है।

राइनो ऑर्बिटल सेरेब्रल म्यूकोमिकोसिस

आम भाषा में इसे ब्लैक फंगस के रूप में जाना जाता है, यह म्यूकोमिकोसिस के कारण होने वाला एक असामान्य संक्रमण है और इसकी हाई मोर्बिडिटी और मोर्टैलिटी रेट। यह मुख्य रूप से डायबिटीज, कैंसर, पोस्ट ऑर्गन ट्रांसप्लांट के बाद क्रोनिक स्टैरीड थैरेपी वाले रोगियों में होता है और हाल ही में इसे गंभीर कोविड संक्रमण वाले पेशेंट में भी देखा गया



डिप्रेशन से छुटकारा पाने में आपकी मदद करेंगी ये चीजें

डिप्रेशन से छुटकारा पाने में आपकी मदद करेंगी ये चीजें डिप्रेशन या अवसाद एक मानसिक बीमारी है जिसे ज्यादातर लोग ठीक तरह से समझ नहीं पाते हैं। यदि कोई व्यक्ति अवसाद से ग्रस्त है तो उसे क्या खाना चाहिए और क्या नहीं? इस बात का ध्यान रखा जाना बेहद जरूरत है। अवसाद के कारण और लक्षणों को ध्यान में रखते हुए आप अपने आहार में कुछ ऐसी चीजों को शामिल कर सकते हैं जो इससे बाहर निकलने में आपकी मदद करें।

कैमोमाइल

कई लोग कैमोमाइल चाय का सेवन करते हैं, क्योंकि इसमें सुजन-रोधी, बैक्टीरिया-रोधी, एंटीऑक्सीडेंट और आराम देने वाले गुण होते हैं। ऐसा

माना जाता है कि कैमोमाइल में मौजूद फ्लेवोनॉयड्स की वजह से ही इसमें अवसाद को कम करने की शक्ति होती है। कैमोमाइल चिन्ता के लक्षणों को कम कर सकता है।

दही

दही में लैक्टोबेसिलस और बिफिडोबैक्टीरिया नामक स्वस्थ बैक्टीरिया होते हैं। कई अध्ययनों में सामने आया है कि ये दोनों बैक्टीरिया मस्तिष्क पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं। रोजाना दही का सेवन कर चिन्ता, अवसाद और स्ट्रेस को कम किया जा सकता है।

ग्रीन टी

ग्रीन टी में थायमिन नामक अमीनो एसिड होता है जो कि मूड से जुड़े विकारों को ठीक करने की शक्ति रखता है। थायमिन में अवसाद-रोधी और दिमाग को आराम देने वाले गुण होते हैं एवं यह सेरोटोनिन और डोपामाइन के उत्पादन में भी वृद्धि करता है। अवसाद से निपटने के लिए आप बड़ी आसानी से अपनी जीवनशैली में ग्रीन टी को शामिल कर सकते हैं।

केराटाइटिस

इसे कॉर्निया की सूजन या संक्रमण के रूप में जाना जाता है। लेंस का दुरुपयोग संक्रमण का कारण हो सकता है। लंबे समय तक लेंस पहनने, उनकी सफाई न करने से कॉर्निया में कीटाणुओं के आने का खतरा बढ़ सकता है। इसका तुरंत इलाज न करने से कॉर्निया पर निशान पड़ सकते हैं और नजर खराब हो सकती है।



दूध में तुलसी की पत्तियां डालकर पिएं

दूध पोषण के लिहाज से अमृत के समान है और तुलसी को औषधि के रूप में प्रयोग किया जाता है जो आपकी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर कई रोगों से आपकी रक्षा करती है। इन दोनों का मिश्रण कर लिया जाए, तो पोषण के साथ-साथ होस्ट और यूसुजे जुड़े कई फायदे पाए जा सकते हैं। अब जब भी आप दूध पिएं, उसमें तुलसी की पत्तियां डालें और पिएं यह फायदे -

- दमा के मरीजों के लिए यह उपाय फायदेमंद है। खास तौर से मोसम में बदलाव होने पर होने वाली सांस संबंधी समस्याओं से बचने के लिए दूध और तुलसी का यह मिश्रण बेहद लाभकारी होता है।
- सिर में दर्द या माइग्रेन की समस्या होने पर यह उपाय आपको राहत देगा। जब भी माइग्रेन का दर्द हो आप इसे पी सकते हैं, रोजाना इसका सेवन करने से आपकी समस्या भी खत्म हो सकती है।
- तनाव अगर आपके जीवन का भी अभिन्न अंग बन गया है, तो दूध में तुलसी के पत्तों को उबालकर पिएं, आपका तनाव दूर होगा और धीरे-धीरे तनाव की समस्या ही समाप्त हो जाएगी।
- हृदय की समस्याओं में भी यह लाभदायक है। सुबह खाली पेट इस दूध को पीने से हृदय संबंधी रोगों में लाभ पाया जा सकता है। इसके अलावा यह किडनी में होने वाली पथरी के लिए भी अच्छा उपचार है।
- तुलसी में कैसर कोशिकाओं से लड़ने का गुण होता है, अतः इसका सेवन आपको कैंसर से बचा सकता है। इसके अलावा सर्दी के कारण होने वाली सेहत समस्याओं में भी यह कारगर उपाय साबित होगा।



मेटाबॉलिक सिंड्रोम बढ़ सकता है ब्लड प्रेशर और मोटापे का खतरा

पतियों का शोक पतियों को बीमार कर रहा है। मेडिकल कॉलेज की एक स्टडी के मुताबिक सीओपीडी (क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज) ग्रस्त महिलाओं में से 55 प्रतिशत को यह बीमारी उनके चेन स्मोकर पतियों की वजह से हुई। लगातार धुएं से वह पैसिव स्मोकर बन गईं और खतरनाक सीओपीडी ने उन्हें चपेट में ले लिया। इनमें से ज्यादातर में मेटाबॉलिक सिंड्रोम भी पाया गया है। जीएसवीएम मेडिकल कॉलेज के चेस्ट विभाग की टीम ने यह स्टडी की, जिसमें सीओपीडी के 170 मरीजों को शामिल किया गया। दो साल तक लगातार इन मरीजों पर स्टडी हुई। परिणाम ने यह भ्रम तोड़ दिया है कि धूम्रपान न करने वाले सीओपीडी से बच सकते हैं। स्टडी में 46 फीसदी मरीज नॉन स्मोकर मिले। इनकी उम्र 35 से 87 साल के बीच थी। स्टडी में शामिल नॉन स्मोकर महिलाओं में 55 फीसदी के पति या घर का कोई पुरुष सदस्य चेन स्मोकर निकला। बाकी महिलाएं लंबे समय से बायोमास फ्यूल का इस्तेमाल कर रही थीं।

सिंड्रोम की स्ट्रेज फोर में सबसे कम मरीज थे। मेटाबॉलिक सिंड्रोम कोई बीमारी नहीं बल्कि स्थिति है। इसमें शरीर में रोग के कारक बढ़ जाते हैं। हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, मोटापा और अनियंत्रित कोलेस्ट्रॉल इन चारों के संयुक्त रूप को मेटाबॉलिक सिंड्रोम कहते हैं। मेटाबॉलिक सिंड्रोम की कड़ीयान होने पर हाई बीपी की समस्या, हाई शुगर, और कम पर एक्सटा फैट जम जाता है। इसके साथ ही मेटाबॉलिक सिंड्रोम होने पर कोलेस्ट्रॉल लेवल असामान्य तरीके से बढ़ जाता है। सिंड्रोम के कारण हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। जरूरी दवाओं के साथ लाइफस्टाइल में बदलाव करने से आप इस समस्या से बाहर निकल सकते हैं।

सिगरेट छोड़ने के बरसों बाद बीमारी

स्टडी में यह भी सामने आया कि सीओपीडी के शिकार 463 फीसदी पुरुष पहले सिगरेट पीते थे लेकिन जब उन्हें बीमारी हुई, तब उन्हें सिगरेट छोड़े कई साल बीत चुके थे। स्टडी में सिर्फ 13.4 फीसदी स्मोकर्स में सीओपीडी मिली।

हर मरीज में मिला मेटाबॉलिक सिंड्रोम

स्टडी में सीओपीडी के हर मरीज में मेटाबॉलिक सिंड्रोम मिला। स्ट्रेज वन में कम तो स्ट्रेज टू और थ्री में ज्यादा मरीज मिले। मेटाबॉलिक



स्टडी में यह भी सामने आया कि सीओपीडी के शिकार 46.3 फीसदी पुरुष पहले सिगरेट पीते थे लेकिन जब उन्हें बीमारी हुई, तब उन्हें सिगरेट छोड़े कई साल बीत चुके थे। स्टडी में सिर्फ 13.4 फीसदी स्मोकर्स में सीओपीडी मिली।

स्टडी ने यह साबित किया है कि सीओपीडी नॉन स्मोकर्स को भी हो सकती है। सिगरेट और उसके प्रदूषण के साथ बायोमास फ्यूल पक्सपोजर से सीओपीडी बीमारी मरीजों में मिली। घरेलू महिलाओं ने कभी धूम्रपान नहीं किया, फिर भी उन्हें यह बीमारी मिली।

स्टडी ने यह साबित किया है कि सीओपीडी नॉन स्मोकर्स को भी हो सकती है। सिगरेट और उसके प्रदूषण के साथ बायोमास फ्यूल पक्सपोजर से सीओपीडी बीमारी मरीजों में मिली। घरेलू महिलाओं ने कभी धूम्रपान नहीं किया, फिर भी उन्हें यह बीमारी मिली।

स्टडी ने यह साबित किया है कि सीओपीडी नॉन स्मोकर्स को भी हो सकती है। सिगरेट और उसके प्रदूषण के साथ बायोमास फ्यूल पक्सपोजर से सीओपीडी बीमारी मरीजों में मिली। घरेलू महिलाओं ने कभी धूम्रपान नहीं किया, फिर भी उन्हें यह बीमारी मिली।

स्टडी ने यह साबित किया है कि सीओपीडी नॉन स्मोकर्स को भी हो सकती है। सिगरेट और उसके प्रदूषण के साथ बायोमास फ्यूल पक्सपोजर से सीओपीडी बीमारी मरीजों में मिली। घरेलू महिलाओं ने कभी धूम्रपान नहीं किया, फिर भी उन्हें यह बीमारी मिली।

अंडे

अंडे की जर्दी विटामिन-डी का बेहतरीन स्रोत होती है। इसमें प्रोटीन भी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है जिससे शरीर को सभी प्रकार के जरूरी अमीनो एसिड मिलते हैं। ये शरीर के विकास में अहम भूमिका निभाते हैं। अंडे में टिट्रोफेन नामक अमीनो एसिड होता है जो कि सेरोटोनिन बनाने में मदद करता है। सेरोटोनिन एक केमिकल न्यूरोट्रांसमीटर है जो कि मूड, नींद, वाइब्रेंस और व्यवहार को नियंत्रित करने में सहायक होता है। ऐसा माना जाता है कि सेरोटोनिन मस्तिष्क के कार्य में सुधार लाने और चिन्ता से राहत दिलाने का भी काम करता है।

हल्दी

हल्दी में करक्यूमिन नामक तत्व होता है जो कि सूजन और ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस (शरीर में फ्री रेडिकल्स और एंटीऑक्सीडेंट्स के बीच असंतुलन) को कम कर चिन्ता में कमी लाता है। मूड से जुड़े विकारों जैसे कि चिन्ता और डिप्रेशन में इन दोनों में अक्सर डिजाफा आ जाता है।