

प्रदूषण से बचने के लिए पीएं ये 3 ड्रिंक्स

जबरदस्त तरीके से फेफड़ों की करेंगे सफाई



आंवला के साथ एप्पल जूस

आंवला और एप्पल जूस का मिश्रण फेफड़ों की कार्यक्षमता को बेहतर बनाता है। इसमें मौजूद क्वेरसेटिन और कैलिन के कारण घरघराट कम हो जाती है। यह ब्लॉक हुए वायु के मार्ग को खोलने में मदद करता है। बता दें कि विटामिन सी से भरपूर आंवला पर्यावरणीय विषाक्त पदार्थों के कारण फेफड़ों के ऊतकों को होने वाले नुकसान से रोकने में मदद करता है।

प्रदूषण से राजधानी की सेहत बिगड़ रही है। यहां का औसतन वायु गुणवत्ता सूचकांक यानी एयर क्वालिटी इंडेक्स अब भी गंभीर बना हुआ है। इससे लोगों को सांस लेने में मुश्किल हो रही है। सांस फूलने, आंखों में जलन, गले और खांसी की शिकायत लेकर लोग डॉक्टर के पास पहुंच रहे हैं। डॉक्टरों का कहना है कि 1फरफ को सामान्य होने में अभी वक्त लगेगा। ऐसे में क्या लोगों के पास वायु प्रदूषण से बचने के लिए कोई उपाय है।

वायु प्रदूषण से निपटने के लिए घरेलू नुस्खों के बारे में शायद ही कभी किसी ने सुना हो, लेकिन पोषण विशेषज्ञ कविता देवगन ने तीन ड्रिंक्स के बारे में बताया है। प्रदूषण के प्रभाव से बचने के लिए आप आसानी से इन्हें घर पर ही बना सकते हैं।

केले की स्मूदी

प्रदूषण के दौरान शरीर में पोटेशियम लेवल काफी कम हो जाता है, जिससे सांस लेने में तकलीफ होती है। ऐसे में केला और नारियल पानी दोनों ही आपकी मदद कर सकते हैं, क्योंकि ये दोनों ही पोटेशियम से भरपूर हैं। वहीं अदरक फेफड़ों में जलन के लिए समय से पहले वायु मार्ग के वायु प्रदूषकों को बाहर निकालने में मदद करता है। तो, केले की स्मूदी बनाने के लिए आपको केले का रस, अदरक और नारियल पानी की जरूरत पड़ेगी। इन तीनों को एक साथ एक बर्तन में मैश कर लें और पी जाएं।

पुदीना के साथ अनानास का रस

पाइनएप्पल जूस स्वाद में बेहद स्वादिष्ट होता है साथ ही स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है। लेकिन शायद आप नहीं जानते कि प्रदूषित हवा से बचने के लिए यह जूस एक वरदान है। दरअसल, अनानास में ब्रोमेलिन एंजाइम होता है, जो फेफड़ों में जमा होने वाले जहरीले मलबे की सफाई करने में मदद करता है। इस तरह से फेफड़ों को नेचुरल तरीके से डिटॉक्स करने में हेल्प मिल जाती है। बता दें कि पुदीना में एंटीहिस्टामाइन होता है, जो बंद नाक, म्यूकस और छींकने जैसे लक्षणों के लिए एंटीडोट्स के तौर पर काम करता है। आहार विशेषज्ञ द्वारा बताए गए ड्रिंक्स तो वायु प्रदूषण से बचने में आपकी मदद करेंगे ही, लेकिन फेफड़ों के बेहतर स्वास्थ्य के लिए आपको नियमित रूप से व्यायाम करने और पौष्टिक आहार खाने की जरूरत है। इससे फेफड़े सुरक्षित और स्वस्थ रहेंगे।



वेट लॉस के चक्कर में थाली से न हटाएं रोटी-चावल

वजन कम करना कोई आसान टास्क नहीं है। अपने लक्ष्य तक पहुंचने के लिए जीवनशैली में बदलाव के साथ अनुशासन और दृढ़ संकल्प की सबसे ज्यादा जरूरत होती है। वैसे तो वजन घटाने के लिए इंटरनेट पर डेरों टिप्स और ट्रिक्स आसानी से मिल जाते हैं, लेकिन इसके साथ ही वेटलॉस से जुड़े भ्रम भी काफी पॉपुलर हैं। न्यूट्रिशन एक्सपर्ट पूजा बंगा ने अपने इंस्टाग्राम पर वजन घटाने के वो चार भ्रम या उपाय शेयर किए हैं, जो लोगों के बीच काफी मशहूर हो गए हैं, लेकिन वास्तव में ये कोई खास कमाल नहीं दिखा पाते। पूजा कहती हैं कि मैंने ऐसे बहुत से लोगों को देखा है जो लॉजिक को जाने बिना वजन घटाने के लिए कई तरह की डाइट और चीजों को फॉलो करने लगते हैं। वो भी यह जाने बिना कि वास्तव में यह उपाय काम करेगा भी या नहीं। भले ही फल सेहतमंद हैं, बावजूद इसके वह हमारे शरीर को सभी जरूरी पोषक तत्व देने के लिए काफी पर्याप्त नहीं हैं। बहुत कम लोग जानते हैं कि इनमें प्रोटीन और फेट न के बराबर होता है। जबकि शरीर को ठीक से काम करने के लिए इन दो पोषक तत्वों की जरूरत सबसे ज्यादा होती है। जो लोग वजन घटाने के लिए केवल फल आहार पर निर्भर रहते हैं, उन्हें इस भ्रम को दूर करना चाहिए कि वे केवल फलों की मदद से वजन कम कर लेंगे।

घरेलू नुस्खों में मिलाकर ऐसे यूज करें ग्लिसरीन

सर्दी में आप इस ग्लिसरीन से किसी भी महंगे से महंगे स्किन केयर और ब्यूटी प्रॉडक्ट को रिप्लेस कर सकती हैं। त्वचा को सुंदर बनाने और रूप निखारने में इतनी प्रभावी होती है ग्लिसरीन। हालांकि आप इसे अकेले उपयोग नहीं कर सकतीं। बल्कि त्वचा पर इसे हमेशा ही किसी दूसरे प्रॉडक्ट के साथ मिलाकर यूज करना चाहिए, जो इसके लिए कैरियर का काम करता है। ग्लिसरीन के बारे में अक्सर यही सोचा जाता है कि ये स्किन के लिए और अलसर को ठीक करने के लिए उपयोग की जाती है। हालांकि ग्लिसरीन बालों को एक बार में स्मूद बनाने के लिए बेस्ट होम रेमेडी है। इसे यूज करने का नुस्खा खुद हेयर एक्सपर्ट जावेद हबीब ने बताया है। आप हेयर मास्क तैयार करते समय भी ग्लिसरीन का उपयोग कर सकती हैं। 1 पका हुआ केला 2 चम्मच ग्लिसरीन 2 चम्मच दही या दूध। इन तीनों चीजों को मिलाकर हेयर मास्क तैयार करें। महीन मास्क तैयार करने के लिए आप इन्हें मिक्सी में एक साथ पीस लें। बाल बहुत रूखे हों तो इसमें शहद भी मिला लीजिए। यदि बाल बहुत झड़ रहे हों तो इसमें 2 चम्मच एलोवेरा जेल मिला लीजिए।

जरूरत से ज्यादा सोए तो घट सकती है उम्र, स्टडी में दावा



डॉक्टरों शरीर के ठीक से काम करने के लिए हर व्यक्ति को 7 से 8 घंटे सोने की सलाह देते हैं। हालांकि, कई लोगों में नींद की कमी देखी जाती है, लेकिन ओवरस्लीपिंग को भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। क्योंकि जरूरत से ज्यादा सोने से स्ट्रोक का खतरा बढ़ सकता है। वैसे हममें से कई लोग वीकेंड्स पर बहुत देर तक सोते हैं, लेकिन अगर हर रोज आप इतनी देर तक सोएं, तो यह किसी चिकित्सा स्थिति का संकेत है। अध्ययनों से पता चला है कि जो लोग हर दिन 8 घंटे से ज्यादा सोते हैं, उनमें छह से आठ घंटे के बीच सोने वाले लोगों की तुलना में स्ट्रोक होने की संभावना ज्यादा होती है। स्ट्रोक तब होता है जब मास्तिष्क के एक हिस्से में खून के बहने में रुकावट आती है या खून का बहना कम हो जाता है। इससे ब्रेन टिशू को नुकसान पहुंचता है। विशेषज्ञ कहते हैं कि एक गतिहीन जीवनशैली के कारण 25 वर्ष से कम उम्र के लोग हृदय गति रुकने से स्ट्रोक के कारण मर रहे हैं।

खून की नसों को ब्लॉक होने से बचा सकती हैं इस तरह की सब्जियां

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

सेहतमंद रहने की जब भी बात आती है लोग ज्यादातर बाहरी सुंदरता यानी अच्छे दिखने को ही प्राथमिकता देते दिखाई देते हैं। जबकि जितना हमारा बाहर से स्वस्थ रहना जरूरी है उतना ही जरूरी है कि हम भीतरी तौर पर स्वस्थ रहें, यही हमारे लिए अच्छा है। आपको बता दें कि हाल ही में एक रिसर्च हुई है जो बताती है कि कुछ सब्जियां हैं जो हमारी रक्त वाहिकाओं को ख्याल रखती हैं और हमें रक्त वाहिकाओं से जुड़ी बीमारियों से बचाकर रखती हैं। इसमें ब्रोकली, स्पाउट्स, पत्ता गोभी, आदि शामिल हैं। आइए विस्तार से जानते हैं रक्त वाहिकाओं के रोग और कैसे सब्जियां इनका ख्याल रखती हैं।

रक्त वाहिकाओं के रोग

रक्त वाहिकाओं से जुड़े रोग वह रोग हैं जो हमारी रक्त वाहिकाओं को बुरी तरह प्रभावित करते हैं या उनके काम में बाधा उत्पन्न करते हैं। इन रोगों के चलते शरीर में रक्त प्रवाह की गति कम हो जाती है। जिसकी वजह से रक्त वाहिकाओं के भीतरी दीवारों पर वसायुक्त कैल्शियम जमने लगता है। यही वसायुक्त कैल्शियम आगे चलकर हार्ट अटैक या स्ट्रोक का कारण बन जाता है।

रिसर्च

ब्रिटिश जर्नल ऑफ न्यूट्रिशन द्वारा जारी किए गए लेख से पता चला है कि ब्रोकली, ब्रसेल्स स्पाउट्स, गोभी और क्रूस सब्जियों के अधिक सेवन से बुजुर्ग महिलाओं के रक्त वाहिकाओं की स्थिति बेहतर हुई है। 684 वेस्टर्न ऑस्ट्रेलियन बुजुर्ग महिलाओं पर 1998 में किए गए अध्ययन के आंकड़ों का इस्तेमाल करते हुए म् स्कूल ऑफ मेडिकल एंड हेल्थ साइंस और द यूनिवर्सिटी ऑफ वेस्टर्न ऑस्ट्रेलिया के शोधकर्ताओं ने पाया कि क्रूसिफेरस सब्जियों के सेवन से रक्त वाहिकाओं से जुड़े रोग होने का खतरा कम हो जाता है। यह सब्जियां रक्त वाहिकाओं के लिए फायदेमंद हो सकती हैं।

नई रिसर्च और परिणाम

डॉक्टर लॉरेन ब्लेकनहोसर्ट ने कहा है कि क्रूसिफेरस सब्जियों से जुड़ी एक दिलचस्प बात है। उनकी नई रिसर्च ने पुरानी रिसर्च पर



रोशनी डाली है। इससे पहली रिसर्च में वह यह तो समझ गए थे, क्रूसिफेरस सब्जियां हार्ट अटैक और स्ट्रोक के खतरे को कम कर सकती हैं। लेकिन इस पर पूरी तरह यकीन नहीं था। पर अब इस नए अध्ययन के जरिए निष्कर्ष सामने आए हैं। उनके मुताबिक क्रूसिफेरस सब्जियों में विटामिन के पाया जाता है जो कैल्सिफिकेशन की प्रक्रिया को बाधित कर सकता है।

बढ़ाएं इन सब्जियों का सेवन

डॉक्टर लॉरेन बताती हैं कि जिन बुजुर्ग महिलाओं को 45 ग्राम क्रूसिफेरस सब्जियों का सेवन कराया गया उनकी रक्त वाहिकाओं में वसायुक्त कैल्शियम जमने की संभावना 46 प्रतिशत तक कम हो गई थी। वहीं इस पर डॉक्टर का कहना है कि इसका मतलब कतई यह नहीं है कि हम केवल ब्रोकली, पत्ता गोभी, और ब्रसेल्स स्पाउट्स का ही सेवन करें। बल्कि हमें स्वस्थ रहने के लिए ज्यादा से ज्यादा सब्जियों का सेवन करना चाहिए।

क्या कहते हैं विशेषज्ञ

विशेषज्ञों के मुताबिक इस अध्ययन के जरिए पता चलता है कि किस तरह क्रूसिफेरस सब्जियां हार्ट अटैक और स्ट्रोक के खतरे को कम कर देती हैं। वहीं अगर ऑस्ट्रेलिया की बात करें तो हर साल होने वाली मौतों में सबसे प्रमुख कारणों में हार्ट अटैक भी शामिल है। मेरीटेंस का कहना कहना है कि शरीर में होने वाले रोगों का हृदय रोग 65 प्रतिशत हिस्सेदार होते हैं। इसी को लेकर हार्ट फाउंडेशन ने ऑस्ट्रेलिया के लोगों को दिन में कम से कम 5 सब्जियां खाने की सलाह दी है। इसके अलावा उन्हें लीन मांस, डेयरी उत्पाद, सीफूड, नट्स और हेल्दी ऑयल का सेवन करने की भी सलाह दी है। हालांकि मेरीटेंस ने कहा है कि दुर्भाग्य से 90 प्रतिशत ऑस्ट्रेलियाई वयस्क इस तरह की डाइट का सेवन नहीं करेंगे।