

सर्दियों में वजन घटाने के लिए रोज़ पिएं आंवले की चाय

शुगर भी होगा मस्त कंट्रोल



आंवला चाय बनाने की विधि

चाय बनाने के लिए सबसे पहले आप 2 कप पानी, एक चम्मच कढ़कस किया हुआ अदरक, 2 तुलसी के पत्ते, और एक चम्मच सूखा आंवला पाउडर लें। अब पानी को गैस पर चढ़ाएं, एवं पानी के गर्म होने पर सामग्री को इसमें डाल दें। इसे अच्छी तरह उबालें, छाने और फिर इसमें एक चुटकी काली मिर्च मिलाएं। एवं इसे रोज़ाना पीएं। आप अपनी इस चाय में जीरा भी डाल सकते हैं। लेकिन इसकी मात्रा आधी चम्मच से ज्यादा ना हो।

सर्दियों के मौसम के दौरान अक्सर वेट गेन होने लगता है। इसके पीछे कई वजह हैं कि एक तो व्यक्ति कुछ ना कुछ खाता ही रहता है और इसके अलावा यह मौसम थोड़ा सा आलसी हो जाता है। हालांकि कुछ लोग अपने फिटनेस को लेकर बहुत सक्रिय रहते हैं और खुद को फिट बनाने के लिए एक्स्ट्रा एफर्ट्स मार लेते हैं। जबकि कुछ लोगों के लिए यह किसी टेढ़ी खीर से कम नहीं है। ऐसे ही लोगों के लिए हम एक नायाब नुस्खा लेकर आए हैं जो आपका वेट लॉस करने में मदद कर सकता है। दरअसल हम बात कर रहे हैं आंवला से बनी चाय की। आपको बता दें कि आंवला से बनी चाय ना केवल आपका वजन घटा सकती है। बल्कि यह आपको कई रोगों से बचा सकती है।

आंवला का उपयोग क्यों

आंवला का उपयोग आज से नहीं बल्कि सर्दियों से भारतीय रसोई का हिस्सा रहा है। आयुर्वेद के मुताबिक आंवला के अंदर ऐसे कई गुण और पोषक तत्व पाए जाते हैं जो वात पित्त दोषों से भी निजात दिलाने में सहायता कर सकते हैं। इसके गुणों की वजह से ही कई आयुर्वेदिक दवाओं में इसका उपयोग किया जाता है। हाल के दिनों में लोगों का फिटनेस के प्रति रुझान तेजी से बढ़ने लगा है, जिसके बाद लोग आंवले का जूस कच्चा आंवला भी खाने लगे हैं। लेकिन यह आपकी जुबान को तीखा और खट्टा कर सकता है। ऐसे में अगर आप आंवले का सेवन करना ही चाहते हैं तो आप घर में आंवला से बनी चाय का सेवन कर सकते हैं। यह आपके मेटाबॉलिक रेट को बेहतर करता है और वजन घटाने में मदद करता है।

क्या सही में होता है आंवला की चाय से वजन कम

आंवला जूस और इसके अर्क मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने का काम करते हैं। जिसकी वजह से आगे जाकर वजन घटाना आसान हो जाता है। साथ ही आंवला में फाइबर भी पाया जाता है जो मल त्यागने की प्रक्रिया को आसान बना देता है और कब्ज से राहत दिलाता है। साथ ही यह पाचन क्रिया को भी दुरुस्त करता है और आंत में अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ाने का काम करता है। यही नहीं आंवला की चाय नियमित रूप से पीते हैं तो इससे आपका वजन तो कम होता है, साथ ही यह आपकी बॉडी को डिटॉक्सिफाई करने में मदद करता है। इसके अलावा अगर आपको डायबिटीज की समस्या है तो इस चाय में चीनी का उपयोग बिल्कुल भी ना करें।



स्मॉग और वायु प्रदूषण से आंखों में होने लगी है जलन

क्या दीवाली के बाद आपको भी आंखों से पानी आने, जलन या फिर आंखों में खुजली हो रही है। मुमकिन है यह हवा में मौजूद स्मॉग के कारण है। आइए जानते हैं कैसे इस स्मॉग से अपनी आंखों को सुरक्षित रखें। हर साल की तरह इस साल भी दीवाली के बाद प्रदूषण एक खतरनाक स्तर पर पहुंच गया है। बीते शुक्रवार को दिल्ली के जवाहर लाल नेहरू स्टेडियम में प्रदूषण 999 प्रति क्यूबिक मीटर पाया गया था। वायु प्रदूषण का यह स्तर विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा तय किए गए मानकों से कहीं ज्यादा अधिक है। वायु प्रदूषण के इस खतरनाक स्तर के कारण स्थिति बहुत ही गंभीर हो चली है और लोगों को सांस लेने में दिक्कत आ रही है। साथ ही प्रदूषण के चलते खांसी, सिरदर्द, आंखों में जलन और आंखों में खुजली जैसी लक्षण भी देखने को मिल रहे हैं। आप जो हवा में हल्की धुंध देख रहे हैं दरअसल यह फॉग नहीं बल्कि स्मॉग है। इस स्मॉग के कारण आपकी आंखों को भारी नुकसान और एलर्जी हो सकती है। अपनी आंखों का प्रदूषण के दौरान ख्याल रखने का सबसे आसान तरीका है कि आप कुछ हेल्दी गर्म पेय पदार्थों का सेवन करें। इसमें आप गाजर, अंडे, संतरे, पीली सब्जियां, फल और हरी पत्तेदार सब्जियों का अपनी डाइट में शामिल करें। यह सभी विटामिन ए का बेहतर स्रोत है।

डिनर में इस एक चीज को खाकर आराम से घटाया 26 किलो वजन

क्या आपका वजन भी बहुत तेजी से बढ़ता जा रहा है और बहुत कुछ आजमाने के बाद भी वजन घट ही नहीं रहा। अगर ऐसा है तो बैंगलोर की रहने वाली वोनिता की वेट लॉस जर्नी आपको प्रभावित कर सकती है। आइए जानते हैं कैसे उन्होंने 26 किलो वजन घटाया। मोटे लोगों का अक्सर समाज में बहुत ज्यादा मजाक उड़ाया जाता है। जिसकी वजह से लोग मानसिक रूप से भी परेशान रहने लगते हैं। ऐसा ही कुछ हुआ था बैंगलोर की रहने वाली 28 वर्षीय वोनिता के साथ। वोनिता ने अपना वजन घटाने की कई बार कोशिश की और बहुत से बदलाव भी किए। लेकिन कोई परिणाम हाथ नहीं आए। एक वक्त ऐसा आया कि वह खुद को लेकर ही बहुत ज्यादा नेगेटिव महसूस करने लगी। साथ ही उन्हें लगने लगा था कि वह सुंदर ही नहीं है। लगातार लोगों की बातों और अपने प्रयासों को देखते हुए उन्हें समझ आ गया था कि उनका वजन होलिस्टिक तरीके से ही होगा। इसके बाद वोनिता ने अपनी माँ की मदद से कुछ ही समय में करीब 26 किलो तक वजन घटा लिया और आज वह खुद को लेकर आत्मविश्वास से भरी हुई हैं। आइए जानते हैं कैसे किया वोनिता ने यह कारनामा।

ये खूबियां आप ऐसे बन सकते हैं अपनी पार्टनर के फेवरिट



पैसा और पर्सनेलिटी ही वो आखिरी चीजें नहीं हैं, जिन्हें कोई भी लड़की अपने पार्टनर में देखना पसंद करती है। बल्कि ज्यादातर गर्ल्स एक लड़के के अंदर इन जरूरी चीजों को नोटिस करती हैं। ये ही वो पॉइंट्स हैं, जो आपको किसी लड़की का फेवरिट बनाते हैं। ज्यादातर लड़कों को लगता है कि गर्ल्स ऐब्स और मस्क्युलिन बॉडी देखकर आपके प्यार में पड़ती हैं! हालांकि ऐसा बिल्कुल नहीं है। कोई भी लड़की मसल्स और ऐब्स देख सिर्फ इंप्रेस हो सकती है और आपकी तारीफ में ईव्स कर सकती है। लेकिन जब रिश्ते को आगे बढ़ाने की बात आती है तो गर्ल्स आपको बिना बताए आपकी कुछ खास बातों को नोटिस करती हैं, जिनके बारे में आप यहां जान सकते हैं। यह बात सही है कि लड़कियां अपनी त्वचा की देखभाल को लेकर अधिक सतर्क रहती हैं। यही खूबी ये अपने पार्टनर में भी देखना चाहती हैं। यही वजह है कि लड़कियों को वो लड़के जल्दी पसंद आते हैं, जो अपनी स्किन को मॉइश्चराइज्ड, क्लीन और हेल्दी रखने पर ध्यान देते हैं। आपकी ये खूबी लड़कियों को आपके साथ इमोशनली कनेक्ट करने में मदद करती है।

स्टील नहीं, तांबे के लोटे में रखा पानी पीकर करें डायबिटीज कंट्रोल

क्या आप भी डायबिटीज की समस्या से पीड़ित हैं और इसे मैनेज करने का आसान और साधारण उपाय अपनाना चाहते हैं। अगर हां तो आप महज डायबिटीज को मैनेज करने के लिए तांबे या कॉपर के बर्तन का पानी पी सकते हैं। आइए जानते हैं कैसे यह पानी करता है डायबिटीज मैनेज।

डायबिटीज आज के समय का वह रोग है जो व्यक्ति को धीरे-धीरे ना केवल मार देता है। बल्कि यह व्यक्ति को कई दूसरी बीमारियों की चपेट में भी ला देता है। डायबिटीज की वजह से लोगों की किडनी और आंखों की रोशनी तक चली जाती है। हम सभी जानते हैं कि यह बीमारी पूरी तरह से ठीक नहीं हो सकती। लेकिन इसे मैनेज किया जा सकता है। डायबिटीज में ब्लड शुगर लेवल को मॉन्टर करके रखने के लिए एक्सरसाइज, डाइट और दवा तीनों का ध्यान रखना होता है।

ज्यादातर एक्सपर्ट मरीज को इस दौरान लो कार्ब्स और हाई फाइबर युक्त पदार्थ के सेवन की सलाह देते हैं। इसके अलावा आयुर्वेद विज्ञान लोगों को तांबे के बर्तन का पानी पीने की भी सलाह देता है। आयुर्वेद के मुताबिक तांबे के बर्तन में रखा गया पानी पीने से ना केवल ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करना आसान हो जाता है। बल्कि डायबिटीज के कारण होने वाली कई दूसरी जटिलताओं के खतरे को भी कम किया जा सकता है। आइए विस्तार से जानते हैं आखिर कैसे महज एक बर्तन का पानी आपकी डायबिटीज को मैनेज कर सकता है। घांटे के बर्तन का पानी डायबिटीज में

तांबा या कॉपर हमारे शरीर के लिए एक बहुत ही महत्वपूर्ण खनिज पदार्थ है। जो हमारे शरीर के अंदर 50 से ज्यादा एंजाइमी प्रक्रियाओं के कामकाज में सहायता करता है। वहीं तांबे के बर्तन का पानी की पैरवी भारत में आज से नहीं बल्कि प्राचीन काल से की जाती है। कॉपर के अंदर मौजूद कई गुणों के आधार पर ही इसे डायबिटीज मैनेज करने



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज़)

में कारगर माना जाता है।

हम सभी जानते हैं कि हमारा शरीर तांबे का उत्पादन नहीं कर सकता और यह हमारे शरीर के लिए जरूरी भी है। ऐसे में डाइट के अलावा तांबे के बर्तन का पानी पीने से बेहतर क्या विकल्प हो सकता है।

कैसे फायदेमंद है तांबे का पानी

तांबे के बर्तन में रखे गए पानी के अंदर एंटीऑक्सीडेंट और एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण मौजूद होते हैं जो आपकी इम्यूनिटी से लेकर रेड ब्लड सेल्स के निर्माण और घाव जल्दी भरने तक काम करते हैं। वहीं कई डायबिटीज से पीड़ित मरीज अक्सर रिस्कन प्रॉब्लम, सूजन, और घाव के देर से भरने की शिकायत करते नजर आते हैं। इस स्थिति में तांबे के बर्तन का पानी आपके लिए फायदेमंद हो सकता है। तांबे के बर्तन का पानी आपकी पाचन क्रिया को बेहतर करता है। जिसके जरिए डायबिटीज को मैनेज करना थोड़ा आसान हो जाता है। कॉपर के बर्तन में रखे गए पानी में न्यूट्रिएंट्स आसानी अवशोषित हो जाते हैं और आपकी सेहत को लाभ पहुंचाते हैं। कफ विकार दूर कर पाचन क्रिया बढ़ाए

डॉक्टर वसंत लैड की किताब द कंप्लीट बुक ऑफ आयुर्वेदिक होम रेमेडी के अनुसार, तांबे के बर्तन का पानी कफ विकार को दूर करने में सहायता करता है। साथ ही इस पानी को पाचन अग्नि को बढ़ावा देने के लिए भी जाना जाता है। इसकी वजह से रक्त शर्करा को नियंत्रित करना भी कुछ हद तक सुगम हो जाता है।

इस तरह पिएं तो होगा फायदा

आप रोज़ाना रात को एक कप पानी को तांबे के बर्तन में डालकर रखें और सुबह सबसे पहले इस पानी को खाली पेट ही पी लें। कॉपर के बर्तन का पानी पीने के सेहत पर कई सकारात्मक प्रभाव देखने को मिलते हैं। हालांकि अभी इस पर कुछ रिसर्च और होनी बाकि है कि आखिर किस तरह तांबे के बर्तन में पानी पीना शुगर लेवल को मॉन्टर कर सकता है। ध्यान रहे कि इस उपाय को अपनाने से पहले अपने डॉक्टर की सलाह जरूर लें। साथ ही यह भी याद रखें कि अगर आप इस रोग से संबंधित दवा भी ले रहे हैं और तांबे के बर्तन का पानी भी पी रहे हैं तो इससे आपका रक्त शर्करा का स्तर कम अचानक घट भी सकता है।