

डायबिटिक मरीजों के लिए आयुर्वेदिक औषधि के रूप में करेगा काम

कपिवा ने की एक खास जूस की घोषणा



कपिवा का डाय फ्री जूस क्या काम करता है?

कपिवा डाय फ्री जूस डायबिटीज केयर के लिए 11 आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों का एक रिसर्च बैकड मिश्रण है। यह करेला, आंवला, गिलोय, जामुन, नीम और गुड़मार का पारंपरिक संयोजन है। ये जड़ी-बूटियाँ रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित रखने में मदद करती हैं और इस हर्बल रस के नियमित सेवन से शरीर को संपूर्ण पोषण मिलता है। रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रण में रखने के साथ, कपिवा डाय फ्री जूस खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करके और हृदय स्वास्थ्य में सुधार करके मधुमेह की संपूर्ण देखभाल प्रदान करता है।

द कपिवा एकेडमी ऑफ आयुर्वेद के विशेषज्ञों ने उन लोगों के लिए डाय फ्री जूस बनाया है, जिन्हें प्री-डायबिटीज और डायबिटीज है। यह जूस उन डायबिटीज के मरीजों के लिए एक तरह का वरदान है जो शुगर को कंट्रोल करना चाहते हैं। बता दें कि कपिवा भारत में सबसे तेजी से बढ़ते ई-कॉमर्स ब्रांडों में से एक है और इस ब्रांड ने हजारों भारतीयों की लाइफस्टाइल को ध्यान में रखते हुए तमाम तरह के सफल आयुर्वेदिक प्रोडक्ट्स लॉन्च किए हैं। इंटरनेशनल डायबिटीज फेडरेशन के अनुसार, भारत में लगभग 7.7 करोड़ लोग डायबिटीज के शिकार हैं और 2.5 करोड़ लोगों को प्री-डायबिटीज है।

डायबिटीज के लिए आयुर्वेद का सदियों पुराना उपचार

30 साल के अनुभवी आयुर्वेदिक चिकित्सक और कपिवा एकेडमी ऑफ आयुर्वेद के सदस्य डॉ आनंद द्विवेदी कहते हैं, डायबिटीज जैसी लाइफ लॉन्ग रहने वाली बीमारी का अगर समय पर सही तरीके से इलाज शुरू कर दिया जाए, तो इससे बचा जा सकता है। आयुर्वेद में हम कार्बोहाइड्रेट मेटाबॉलिज्म को बढ़ाकर ब्लड शुगर लेवल को रेगुलेट करने के लिए करेला, आंवला, जामुन और गिलोय के कॉम्बिनेशन वाले जूस के सेवन की सलाह देते हैं। दूसरी ओर, करेला हमारे लिवर फंक्शन के सुधार के लिए भी बेहतर है। जामुन का इस्तेमाल अक्सर कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने और पेशाब के दौरान होने वाली समस्या से राहत पाने के लिए किया जाता है। डॉ. आनंद कहते हैं कि डाय फ्री जूस को हमारी टीम ने डायबिटीज मरीजों के सामने आने वाली तमाम तरह की परेशानियों को ध्यान में रखते हुए बनाया है।

मधुमेह के लिए सर्वश्रेष्ठ भोजन क्या है?

एक्सपर्ट न्यूट्रिशनलिस्ट नमामी अग्रवाल ने विशेष रूप से मधुमेह से पीड़ित लोगों के लिए एक डाइट चार्ट तैयार किया है। वह कहती हैं, मधुमेह के प्रबंधन के लिए, न केवल यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि आप सही भोजन करें बल्कि सही मात्रा में और सही अंतराल पर भी खाएं। सही खान-पान, व्यायाम, नींद और आपके मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने के लिए थोड़ा सा सपोर्ट देकर मधुमेह को नियंत्रित किया जा सकता है। न्यूट्रिशनलिस्ट नमामी ने यह भी कहा, कपिवा के डाय फ्री जूस में करेला मुख्य सामग्री में से एक है और इसमें पॉलीपेप्टाइड-पी नामक एक यौगिक होता है, जो इंसुलिन के समान होता है। करेला, गिलोय और जामुन मधुमेह के प्रबंधन के लिए काफी प्रभावी हैं।



रोज-रोज ट्रैफिक के शोर में फंसेंगे तो हो सकता है हार्ट फेल

देश में दिवाली आने वाली है और इस माह में लोगों द्वारा की जाने वाली आतिशबाजी के कारण वायु प्रदूषण काफी ज्यादा बढ़ जाता है और स्मॉग का रूप ले लेता है। इस तरह के पॉल्यूटिड स्मॉग में धूल और वायु प्रदूषक जैसे नाइट्रोजन ऑक्साइड, सल्फर डाई ऑक्साइड, ज्वलनशील कार्बनिक यौगिक आदि हानिकारक मिश्रण रहते हैं। जो खांसी, गले में खराश, छाती में जलन, स्किन डिजीज, फेफड़ों के संक्रमण, आंख व नाक में एलर्जी के अलावा इम्यून सिस्टम को भी कमजोर बनाते हैं। हाल ही में वायु प्रदूषण पर एक शोध आया है जिसमें चौंकाने वाले खुलासे हुए हैं। नए शोध के अनुसार, वायु प्रदूषण और सड़क यातायात के शोर के संपर्क में आने से हृदय गति रुकने का खतरा बढ़ सकता है। शोध का रिजल्ट अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के एक ओपन-एक्सेस जर्नल रजर्नल ऑफ द अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन में प्रकाशित किया गया था। इसलिए आपको वायु प्रदूषण से खुद को सेफ रखने की बहुत ज्यादा जरूरत है। नए रिसर्च के विश्लेषण में शोधकर्ताओं ने 15 से 20 साल के पीरियड में लॉन्ग टर्म एनवायरनमेंट इंपैक्ट को लेकर हर्ट फेलियर की जांच की। डेनमार्क में महिला नर्सों पर हुए शोध में एयर पॉल्यूशन और रोड ट्रैफिक हर्ट फेलियर की मुख्य वजह पाया गया।

आयुर्वेद के अनुसार ऐसे करें आंखों की देखभाल, निकल जाएगा चश्मा

आयुर्वेदिक विशेषज्ञ डॉ. नीतिका कोहली के अनुसार, मोबाइल और लैपटॉप के बढ़ते इस्तेमाल के कारण हमारी आंखों का इस्तेमाल पहले से कहीं ज्यादा हो रहा है। जिससे लोगों में सिरदर्द, जलन और आंखों में तनाव के मामले बढ़े हैं। खासकर, एलईडी और टीएफटी स्क्रीन से निकलने वाली सफेद रोशनी आंखों को तनाव में डालती है। आयुर्वेद के अनुसार, संपूर्ण शरीर की तरह आंख भी तत्वों से संबंधित है। आंख की मांसपेशियां पृथ्वी तत्व द्वारा नियंत्रित होती हैं, जबकि ब्लड वेसल्स अग्नि द्वारा और आंखों का रंग हवा से नियंत्रित होता है। आंखें पित्त दोष का आसन हैं। चूंकि पित्त दोष उम्र के साथ असंतुलित हो जाता है, इसलिए आंखें प्रभावित होती हैं। आज वर्ल्ड साइट डे पर विशेषज्ञ ने अपने इन्स्टाग्राम हैंडल पर आंखों की सही देखभाल करने के सरल तरीके शेयर किए हैं। रोज सुबह उठकर टॉयलेट जाने से पहले या बाद में मुंह में पानी भरें और कुछ सैकंड्स तक होल्ड करें। इस दौरान आपकी आंखें बंद होनी चाहिए। अब कुल्ला कर दें और इस प्रक्रिया को दो से 3 बार दोहराएं।

इस तरह वजन घटाने से शरीर का हो जाता बुरा हाल



वजन कम करना सेहत के लिए फायदेमंद है लेकिन यह शरीर के लिए हानिकारक भी हो सकता है। आमतौर पर लोग एक्सरसाइज के दौरान अपने शरीर पर काफी दबाव डालते हैं। शरीर पर यह अतिरिक्त दबाव व तनाव अच्छा लग सकता है और बेहतर परिणाम भी दे सकता है लेकिन लंबे समय में ये हमें बहुत बीमार महसूस करा सकता है। दिल्ली स्थित सत्यवादी राजा हरीशचंद्र गवर्नमेंट हॉस्पिटल के के सीनियर रेसीडेंट डॉक्टर पर्व शर्मा का कहना है कि जब शरीर पर बहुत ज्यादा जोर पड़ता है और लोग मेहनत करते हैं तो कुछ समय बाद शरीर प्रतिक्रिया करने लगता है। लोगों में कमजोरियां, तनाव, थिंता और यहां तक कि एक कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली (इम्युनिटी) भी होती है, इसलिए यह सलाह दी जाती है कि व्यायाम करते समय जरूरत से अधिक मेहनत न करें। उतनी ही करें जितनी आपके शरीर की क्षमता है।

डायबिटीज वालों की ऐसी हो थाली तो ब्लड शुगर नहीं बढ़ने वाली

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

यदि आप मधुमेह से पीड़ित हैं तो आपको इससे होने वाले जोखिमों से बचने के लिए अपने ब्लड शुगर लेवल को मैनेज करना होगा। इसके लिए आपको अपने भोजन का सही रूप से चयन करना अनिवार्य होगा। क्योंकि सही तरह के भोजन करने से आपको लंबे वक्त तक डायबिटीज को मैनेज करने में मदद मिल सकती है। यदि आप मधुमेह से पीड़ित हैं और आहार में बदलाव करने के लिए तैयार हैं, तो यहां कुछ आसान टिप्स हैं जिन्हें फॉलो कर आप अपने शुगर लेवल को सही तरीके से बनाए रख सकते हैं।

सो कॉल्ड डायबिटीक फूड को फॉलो मत करो

जैसे-जैसे मधुमेह के मामले बढ़ते जा रहे हैं, वैसे वैसे मार्केट में तमाम तरह के फूड ऑप्शन आ रहे हैं जिन्हें डायबिटीक फ्रेंडली बताया जाता है। लेकिन इस बात का कोई सबूत नहीं है कि इन खाद्य पदार्थों को खाने से ज्यादा स्वास्थ्य लाभ होते हैं। ऐसा भी हो कि उनमें उतनी ही कैलोरी हो सकती है जितनी किसी अन्य पैकेज्ड फूड में पाई जाती है, जो आपके ब्लड शुगर लेवल को प्रभावित कर सकती है।

खुद से सप्लिमेंट न लें

इस बात का कोई प्रमाण नहीं है कि खनिज और विटामिन की खुराक मधुमेह को मैनेज करने में आपकी मदद कर सकती है। इसलिए, जब तक आपका डॉक्टर आपको सलाह न दे, तब तक आपको खुद से सप्लिमेंट लेना शुरू नहीं करना चाहिए। शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्वों को खाद्य पदार्थों से प्राप्त करना सबसे अच्छा है क्योंकि सप्लिमेंट्स आपके मेटाबॉलिज्म को प्रभावित कर सकते हैं और डायबिटीज का खतरा बढ़ा सकते हैं।

अधिक फल और सब्जियां खाएं



हम सभी जानते हैं कि फल और सब्जियां हमारे लिए अच्छी होती हैं। वास्तव में, फल एक बेहतरीन स्नैक विकल्प बनाते हैं। फलों को नाश्ते के रूप में चुनना आपको विटामिन, खनिज और फाइबर प्रदान करता है। यदि आप सोच रहे हैं कि फलों में शुगर होती है लिहाजा आपको उन्हें अपनी डायट से अर्वाइड करना चाहिए, तो ऐसा बिल्कुल भी न करें। साबुत फल सभी के लिए अच्छे होते हैं, यहां तक कि मधुमेह रोगियों के लिए भी। फलों में नैचुरल शुगर होती है, जो शरीर को नुकसान नहीं पहुंचाती है। फलों के जूस की बजाय साबुत फल चुनें। दिन में एक बार बड़े हिस्से का सेवन करने से दिनभर में छोटे हिस्से को खाना बेहतर होता है।

डायट में शामिल करें हेल्दी फैट

किसी भी अन्य पोषक तत्व की तरह वसा हमारे स्वस्थ रहने के लिए भी बहुत महत्वपूर्ण है। वसा हमें ऊर्जा देता है लेकिन विभिन्न प्रकार के वसा हमारे स्वास्थ्य को अलग-अलग तरीके से प्रभावित करते हैं। ऐसे फूड को चुनें जिनमें हेल्दी फैट हो, जैसे- अनसाल्टेड नट्स, बीज, एवोकाडो, जैतून का तेल, रेपसीड तेल और सूरजमुखी का तेल। सैचुरेटेड फैट ब्लड में अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ा सकता है। सैचुरेटेड फैट घी, मक्खन, केक, बिस्कुट और पेस्ट्री में पाया जाता है।

नमक कम खाएं

बहुत अधिक नमक खाने से आपके उच्च रक्तचाप का खतरा बढ़ सकता है, जिससे हृदय रोग और स्ट्रोक का खतरा भी बढ़ जाता है। और जब आप मधुमेह से पीड़ित होते हैं, तो आपको इन सभी स्थितियों का खतरा और भी अधिक होता है। डायट में नमक कम करने के लिए आपको पैक किए गए स्नैक्स के सेवन से दूरियां बनानी होंगी, क्योंकि उनमें बहुत अधिक नमक होता है। साथ ही तैयार हुए भोजन की थाली में ऊपर से कभी नमक डालने की आदत न डालें।