

लिवर में जहरीले तत्व भरकर खोखला कर देती हैं रोजाना पी जाने वाली ये चीजें



सोडा और कोल्ड ड्रिंक्स

खाने में बहुत अधिक चीनी शामिल करने से लीवर में फैट जमा हो सकता है, जिससे लीवर का काम करना मुश्किल हो सकता है। नियमित सोडा पीने से लीवर से जुड़े कई रोग हो सकते हैं। अध्ययन से पता चलता है कि नियमित रूप से मीठे पेय पदार्थ पीने से फेटी लीवर का खतरा है, विशेष रूप से अधिक वजन वाले और मोटे व्यक्तियों में।

लिवर शरीर का दूसरा सबसे बड़ा और महत्वपूर्ण अंग है। अगर लिवर खराब हो गया, तो आपका शरीर कमजोर हो सकता है और आपको उल्टी होना, भूख नहीं लगना, हमेशा थकान महसूस होना, दस्त या पीलिया होना, पेट में पानी भर जाना या खुजली होना जैसे लीवर खराब होने के लक्षण महसूस हो सकते हैं। शराब लीवर की सबसे बड़ी दुश्मन है लेकिन रोजाना पीए जाने वाले कुछ पेय पदार्थ भी लिवर को धीरे-धीरे डैमेज कर सकते हैं।

एनर्जी ड्रिंक: एनर्जी ड्रिंक्स में ऐसे तत्व होते हैं जो आपको भरपूर ऊर्जा देने का वादा करते हैं। लेकिन इन ड्रिंक्स का सेवन करने से लीवर की गंभीर बीमारी हो सकती है। कम कैफीन से लीवर को नुकसान होने की संभावना नहीं है लेकिन कैफीन का अधिक मात्रा में सेवन किया जाता है, तो कैफीन, चीनी और अन्य चीजों की मात्रा लीवर को नुकसान देती है।

मलाई वाला दूध पीना: जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंडोक्रिनोलॉजी एंड मेटाबॉलिज्म में प्रकाशित आंकड़ों के अनुसार, बहुत अधिक संतृप्त वसा का सेवन आपके लीवर को कोई फायदा नहीं कर रहा है। संतृप्त वसा का अधिक सेवन आपके लीवर में वसा जमा होने को बढ़ावा देता है। एक कप पूरे दूध में 4.5 ग्राम संतृप्त वसा होता है, जो एक वयस्क की दैनिक जरूरतों का लगभग 20% है।

बियर और वाइन: बियर और वाइन पीने से भी आपके लीवर पर असर पड़ता है क्योंकि यह चीजें ट्राइग्लिसराइड्स लेवल को बढ़ाती हैं। यह खून में एक प्रकार का फैट होता है। इनमें कैलोरी ज्यादा होती है। शरीर में मौजूद कोई भी कैलोरी जिसे आप ऊर्जा के लिए तुरंत उपयोग नहीं करते हैं, ट्राइग्लिसराइड्स में परिवर्तित हो जाती है। लीवर में ट्राइग्लिसराइड्स जमा होने से लीवर के रोग का कारण बन सकता है।

ज्यादा शराब पीना

वैसे तो लीवर में शराब को तोड़ने की क्षमता होती है लेकिन अगर आप इस अंग के मुकाबले ज्यादा शराब पी रहे हैं, तो यह धीरे-धीरे नुकसान पहुंचा सकता है। इससे लीवर में फैट जमा हो सकता है। आपको इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि शराब हर तरह से शरीर के लिए नुकसानदायक है।



बच्चे को स्विमिंग सिखाने में पैरेंट्स कर देते हैं इतनी बड़ी गलती

जन्म के बाद हर महीने बच्चे का विकास एक कदम आगे बढ़ता चला जाता है। लेकिन ऐसा नहीं है कि हर बच्चा एक साथ या एक जैसी उम्र में सब चीजें सीख लेता है। हर बच्चे के सीखने की उम्र और रफ्तार अलग होती है। कोई बच्चा जल्दी चलना या बोलना सीख जाता है तो कुछ बच्चों को इसमें देरी हो जाती है। कुछ चीजें बच्चे अपने आसपास से खुद सीख लेते हैं तो कुछ चीजें पैरेंट्स को सिखानी पड़ती हैं जैसे कि स्विमिंग। हर बच्चे को स्विमिंग आनी चाहिए, यह सुरक्षा के लिहाज से भी जरूरी होती है। हालांकि, बच्चे को स्विमिंग क्लासेस में भेजने से पहले पैरेंट्स को यह जरूर जान लेना चाहिए बच्चों को स्विमिंग सिखाने की सही उम्र क्या है। इस आर्टिकल में हम आपको बच्चों को स्विमिंग सिखाने से जुड़ी कुछ जरूरी बातों के बारे में बता रहे हैं। अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ पीडियाट्रिक्स के अनुसार बच्चे के चार साल के हो जाने के बाद उसे स्विमिंग सिखानी शुरू की जा सकती है। हालांकि, यह सलाह बच्चे के स्विमिंग के लिए शारीरिक रूप से तैयार होने पर भी निर्भर करता है। अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ पीडियाट्रिक्स टॉडलर एज में स्विमिंग सीखने से नहीं रोकता है बल्कि उनका मानना है कि चार की उम्र तक बच्चे स्विमिंग के लिए मानसिक और शारीरिक रूप से तैयार हो जाते हैं। अगर आप अपने बच्चे के स्किल्स को निखारना चाहते हैं, तो उसके शेड्यूल में स्विमिंग को भी शामिल करें।

त्वचा की आधी परेशानी होती है इससे दूर

पानी पीना सेहत के साथ-साथ चमकती त्वचा के लिए भी जरूरी है। दमकती त्वचा के लिए अपनी डाइट में अन्य तरल पदार्थों को शामिल करने के साथ-साथ अंजुम रोजाना नारियल पानी पीती हैं। हेल्दी स्किन और बालों के लिए यह बेहद फायदेमंद है। आप सुबह के वक्त कभी भी इसका सेवन कर सकते हैं। अंजुम के अनुसार, त्वचा को अंदर से निखारना चाहती हैं तो 3 अलग-अलग तरह के फलों का सेवन करें। खास कर उन फलों का जिनमें एंटीऑक्सीडेंट के गुण होते हैं। जैसे सेब, संतरा, स्ट्रॉबेरी आदि। दिन-भर में कम से कम 3 अलग-अलग फलों का सेवन कर आप अपनी त्वचा को हेल्दी बना सकती हैं। यही नहीं इससे स्किन को लंबे समय तक जवां रखने में मदद भी मिलती है। पर्याप्त नींद ना लेने से ना सिर्फ डार्क सर्कल की समस्या शुरू हो जाती है बल्कि चेहरे का रंग भी गायब हो जाता है। इसलिए कम से कम 8 घंटे की अच्छी नींद लेने की सलाह है। हालांकि, अधिक नींद लेने से चेहरे पर पफीनेस की समस्या देखने को मिलती है। इसलिए इन बातों का ख्याल रखना बहुत जरूरी है। रात में सोने से पहले चेहरे पर लगाने से दमक उठेगी स्किन



फैशन ही नहीं बल्कि ब्यूटी प्रोडक्ट्स को लेकर भी ट्रेंड बदलता रहता है। इन दिनों सीरम काफी डिमांड में है, इससे त्वचा काफी हल्का महसूस करती है। अलग-अलग ब्रांड के सीरम मार्केट में आपको आसानी से मिल जाएंगे। हालांकि, ये केमिकल युक्त होते हैं, जिन्हें अप्लाइ करने से त्वचा पर नकारात्मक प्रभाव भी देखने को मिल सकते हैं। इसके अलावा अच्छे ब्रांड के सीरम काफी महंगे भी आते हैं, जिसे खरीदना हर किसी के बस की बात नहीं होती। वहीं आजकल नेचुरल ब्यूटी प्रोडक्ट्स को ज्यादा तवज्जो दी जाती है। घर पर बनी चीजों का इस्तेमाल करना सिर्फ अच्छा ही नहीं है, बल्कि इसे अधिक असरदार भी बताया जाता है। बता दें कि आज कल कई ऐसे ब्यूटी प्रोडक्ट्स हैं, जिसे घर पर आसानी से बनाया जा सकता है। उनमें सीरम भी शामिल है, जिसे बनाना बेहद आसान है। बता दें कि मार्केट में मिलने वाले सीरम में कई अलग-अलग तरह के इंग्रेडिएंट्स यूज किए जाते हैं, लेकिन कई बार यह समझ से बाहर होते हैं। वहीं जब हम इसे घर पर बनाते हैं तो उन्हीं इंग्रेडिएंट्स को शामिल करते हैं, जो हमारी स्किन टाइप के लिए उपयुक्त हैं। यही वजह है कि होममेड सीरम इस्तेमाल करना अधिक फायदेमंद माना जाता है। इसे बनाने के लिए एक बाउल में पहले एलोवेरा जेल लें।

डायबिटीज के मरीजों को इंसुलिन देता है यह पौधा

मधुमेह या डायबिटीज एक गंभीर और लाइलाज बीमारी है, जिसे सिर्फ बेतर डाइट और लाइफस्टाइल के जरिए कंट्रोल किया जा सकता है। एक बार अगर किसी को यह बीमारी हो गई, तो वो इसे कंट्रोल में रखकर ही स्वस्थ जीवन जी सकता है। एक्सपर्ट्स मानते हैं कि डायबिटीज को अनुपचारित छोड़ने से यह शरीर के विभिन्न अन्य अंगों पर गंभीर प्रभाव डाल सकती है।

डायबिटीज किडनी, आंख, आंत और हृदय को सबसे ज्यादा प्रभावित करती है। डायबिटीज को ब्लड शुगर लेवल बढ़ने की बीमारी कहा जाता है। डॉक्टर और एक्सपर्ट्स डायबिटीज के मरीजों को ब्लड शुगर बढ़ने से रोकने के लिए एक्सपर्ट्स हेल्दी डाइट और नियमित रूप से एक्सरसाइज की सलाह देते हैं।

हालांकि ब्लड शुगर या डायबिटीज को कंट्रोल रखने के लिए कई तरह की दवाएं मौजूद हैं लेकिन इनके अधिक सेवन से आपकी सेहत को कई अन्य समस्याएं हो सकती हैं। कुछ घरेलू उपाय भी हैं जिनसे आपको मदद मिल सकती है। एनसीबीआई की एक रिपोर्ट के अनुसार, शुगर के मरीजों के लिए इंसुलिन का पौधा भी लाभदायक सिद्ध हो सकता है।

इंसुलिन प्लांट क्या है?

इंसुलिन प्लांट या कोस्टस इग्नस कोस्टेसी परिवार से संबंधित है और माना जाता है कि यह ब्लड शुगर लेवल को कम करता है। यह पौधा एशिया में ज्यादा पाया जाता है। यह प्रोटीन, आयरन और



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

एंटीऑक्सीडेंट का एक बेहतर स्रोत है। इस पौधे का ब्लड शुगर को कंट्रोल करने के लिए बेहतर प्रभाव पड़ता है।

ब्लड शुगर लेवल कम करता है इंसुलिन प्लांट

ऐसा माना जाता है कि इंसुलिन की पत्तियों में ऐसे रसायन पाए जाते हैं, जो ब्लड शुगर लेवल कम करने की क्षमता रखते हैं। इसकी पत्तियों में वो सभी पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर के बेहतर कामकाज के लिए जरूरी हैं।

इंसुलिन पौधे के पोषक तत्व

अगर बात करें इंसुलिन पौधे के पोषक तत्वों की तो यह प्रोटीन, टेरपेनोइड्स, फ्लेवोनोइड्स, एंटीऑक्सीडेंट, एस्कॉर्बिक एसिड, आयरन, बी कैरोटीन, कोरोसोलिक एसिड और अन्य पोषक तत्वों का खजाना है।

ब्लड शुगर को कैसे कंट्रोल करता है इंसुलिन पौधा

इंसुलिन पौधे की हरी पत्तियों में विभिन्न पोषक तत्वों के साथ कोरोसोलिक एसिड होता है। यह घटक अग्न्याशय से इंसुलिन के स्राव को बढ़ाकर जादू का काम करता है। यह खून में ग्लूकोज लेवल को मैनेज करके स्थिति को ठीक करता है।

डायबिटीज में इंसुलिन पौधे का इस्तेमाल कैसे करें

ऐसा माना जाता है कि हर दिन इंसुलिन पौधे की एक पत्ती चबाने से आपको ब्लड शुगर को कंट्रोल रखने में मदद मिल सकती है। एक महीने तक ऐसा करने से स्थिति में काफी सुधार हो सकता है। याद रखें कि इससे ज्यादा पत्ते न चबाएं क्योंकि इससे अन्य स्वास्थ्य जोखिम हो सकते हैं। आप इसके पत्तों का चूर्ण के रूप में भी सेवन कर सकते हैं। इस औषधि का केवल एक चम्मच प्रतिदिन सेवन करें।