

# न दवा, न इलाज, पुरुष इन नैचुरल तरीकों से बढ़ाएं कामेच्छा



## चिंता को मैनेज करें

चिंता या अवसाद लिबिडो कम होने का एक बड़ा कारण है। इसके लिए आपको रोजाना एक्सरसाइज करनी चाहिए। इससे चिंता को कम करने में मदद मिलती है। चिंता और तनाव भी किसी के लिए इरेक्शन प्राप्त करना या बनाए रखना अधिक कठिन हो सकता है, जो किसी व्यक्ति को यौन संबंध बनाने से रोक सकता है। एक अध्ययन के अनुसार, अवसाद और चिंता कामेच्छा में कमी हो सकती है।

लिबिडो कम होने के कई कारण हैं और हर इंसान में यह अलग-अलग हो सकते हैं। हालांकि कुछ मामलों में यह समस्या आपके रिश्ते को प्रभावित कर सकती है। इसके कुछ लक्षण हैं जिनसे आप समझ सकते हैं कि आप भी इसकी चपेट में हैं। अगर आपकी हस्तमैथुन सहित किसी भी प्रकार की यौन गतिविधि में कोई दिलचस्पी नहीं रह गई है, दूसरा आपको अब कोई यौन कल्पनाएं या विचार नहीं आते या कभी-कभार आते हैं।

## अच्छी गुणवत्ता वाली नींद लें

अच्छी नींद लेने से व्यक्ति के मूड और एनर्जी लेवल में सुधार हो सकता है और कुछ शोध नींद की गुणवत्ता को कामेच्छा से भी जोड़ते हैं। साल 2015 के एक छोटे अध्ययन के अनुसार, रात को बेहतर नींद लेने से लिबिडो बढ़ सकती है। आपको रोजाना कम से कम आठ घंटे की नींद लेनी चाहिए।

## हेल्दी डाइट भी है जरूरी

हेल्दी डाइट लेने से सर्कुलेशन और हार्ट हेल्थ में सुधार होता है। इसका सबसे बड़ा यह होता है कि इससे लिबिडो पावर बढ़ सकती है। मेटाबोलिक सिंड्रोम और हृदय रोग शारीरिक यौन क्रिया को प्रभावित कर सकते हैं। इसके अलावा, पॉलीसिस्टिक डिम्बग्रंथि सिंड्रोम हार्मोन लेवल को प्रभावित कर सकता है, जो कामेच्छा को भी बाधित कर सकता है। अपने खाने में खूब सब्जियां, प्रोटीन वाली चीजें और कम मीठे पदार्थ शामिल करें।

**हर्बल उपचार:** पुरुषों और महिलाओं में यौन क्रिया को बेहतर बनाने के लिए हर्बल उपचार कितने प्रभावी हैं, इस पर बहुत कम शोध हुआ है, हालांकि कुछ लोगों के लिए यह फायदेमंद हो सकता है। साल 2015 के एक अध्ययन में कहा गया है कि हर्बल उपचार यौन क्रिया में सुधार कर सकते हैं। इन चीजों में माका, ट्रीबूलस, जिन्को, जिन्सेंग आदि शामिल हैं।

**नियमित व्यायाम करें:** नियमित व्यायाम करने से कामेच्छा में कई तरह से मदद मिल सकती है। साल 2015 में टेस्टोस्टेरोन लेवल कम होने वाले पुरुषों पर किये गए एक अध्ययन के अनुसार, जो लोग लोग नियमित एक्सरसाइज करते थे, उनकी बांडी इमेज और लिबिडो पावर में काफी इजाफा हुआ था।

**स्वस्थ वजन बनाए रखें:** कुछ वैज्ञानिक अधिक मोटापे और वजन को लिबिडो कम होने से जोड़कर देखते हैं। इससे शरीर में टेस्टोस्टेरोन लेवल कम हो सकता है। इसके अलावा अधिक वजन वाले लोगों में आत्मविश्वास की भी कमी हो सकती है।



## बुखार में गलती से भी न लें अश्वगंधा, हालत हो सकती है ज्यादा गंभीर

अश्वगंधा का कई गुणों की वजह से विभिन्न बीमारियों के इलाज में इस्तेमाल किया जाता है। आयुर्वेदिक में इसे बेहद गुणकारी औषधि बताया गया है। इसका उपयोग कई अन्य जड़ी-बूटियों के साथ भी किया जाता है। इसे इंडियन जिनसेंग के रूप में भी जाना जाता है। अश्वगंधा का सेवन टैबलेट या पाउडर के रूप में किया जा सकता है। वर्तमान समय में जब दुनिया एक संक्रामक वायरल बीमारी से जूझ रही है, इस आयुर्वेदिक दवा का उपयोग काफी बढ़ गया है। तनाव दूर करने, ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने और एकाग्रता में सुधार करने के लिए लोग हजारों वर्षों से अश्वगंधा का उपयोग कर रहे हैं। यह एक जड़ी-बूटी है, जो ताकत बढ़ा सकती है। अश्वगंधा का पौधा पीले फूलों वाला एक छोटी झाड़ी है, जो भारत और दक्षिण पूर्व एशिया के कई हिस्सों में पाई जाती है। पौधे की जड़ या पत्तियों से अर्क या पाउडर का उपयोग विभिन्न स्थितियों के इलाज के लिए किया जाता है। माना जाता है कि अश्वगंधा एंटीऑक्सीडेंट का भंडार है जिस वजह से यह इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने का काम करता है। इतना ही नहीं, इसमें सर्दी-जुकाम जैसे रोगों से लड़ने की भी क्षमता होती है।

## ब्लड शुगर कंट्रोल करने की औषधि है पनीर का फूल

डायबिटीज आज के समय में सबसे आम बीमारी है। इसमें कई प्रकार के चयापचय संबंधी विकार शामिल होते हैं, जो ब्लड शुगर लेवल में वृद्धि का कारण बनते हैं। यह समस्या तब पैदा होती है, जब पैंक्रियाज इंसुलिन नहीं बना पाते। हम जो खाना खाते हैं, वह शुगर में टूटकर खून में मिल जाता है। जब ब्लड शुगर बढ़ जाता है, तो पैंक्रियाज इंसुलिन को छोड़ने का संकेत देता है। इस स्वास्थ्य समस्या का कोई स्थाई इलाज तो नहीं है, लेकिन कुछ खाद्य पदार्थ खाने, स्वस्थ जीवनशैली बनाने और समय पर दवाएं लेने से इसे मैनेज करने में मदद मिलती है। खासतौर से, डायबिटीज रोगियों को अक्सर अपने खान-पान पर ध्यान देने की जरूरत होती है। आयुर्वेद में बहुत सारे प्राकृतिक अवयवों का उपयोग किया जाता है, जो डायबिटीज रोगियों के लिए किसी वरदान से कमक नहीं हैं। ऐसा ही एक उपाय है र पनीर के फूल। इसे भारतीय रेनेट, विथानिया कोगुलांस या पनीर डोडा के रूप में भी जाना जाता है। पनीर के फूल भारत, पाकिस्तान और अफगानिस्तान में पाए जाते हैं, जो अपने औषधीय गुणों के कारण काफी पॉपुलर हैं और डायबिटीज रोगियों के लिए फायदेमंद भी। अगर आप भी डायबिटीज के मरीज हैं, तो इस फूल का सेवन करने से ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल किया जा सकता है।

## मुंह और नाक में नहीं, अब आंखों में भी घुस रहा है ओमीक्रोन



कोरोना वायरस महामारी की शुरुआत में कोविड-19 के सिर्फ तीन मुख्य लक्षण थे। कोरोना के यह लक्षण तेज बुखार, एक नई, लगातार खांसी और गंध या स्वाद की हानि हैं। इन्हें कोरोना के तीन क्लासिक माना जाता था। अब जैसे-जैसे कोरोना का रूप बदल रहा है, इसके लक्षण भी बदल रहे हैं। डेल्टा और ओमीक्रोन जैसे वेरिएंट आने के बाद कोरोना के लक्षण तेजी से बदले हैं। कोरोना के लक्षणों को लेकर रोजाना नई-नई रिसर्च आ रही है, और सोशल मीडिया पर भी कोरोना के अलग-अलग लक्षण बताए जा रहे हैं। कोविड अध्ययन और रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र का मानना है कि ओमीक्रोन के लक्षण पहले वेरिएंट की तुलना में कुछ अलग नहीं हैं। इसका मतलब है कि अगर किसी को नीचे बताए गए लक्षण महसूस हो रहे हैं, तो उसे तुरंत कोरोना की जांच करानी चाहिए। ओमीक्रोन के मुख्य लक्षणों में बहती या भरी हुई नाक, थकान महसूस होना, सिरदर्द, नई, लगातार खांसी, सांस की तकलीफ या सांस लेने में कठिनाई, मांसपेशियों या शरीर में दर्द, स्वाद या गंध की भावना का नया नुकसान, गले में खराश, मतली या उलटी, दस्त आदि शामिल हैं।

# खाना खाते ही क्या आप भी तुरंत भागते हैं टॉयलेट

पेट से जुड़ी कोई भी समस्या हो, व्यक्ति को परेशान करती है। खासतौर से अगर हर भोजन के बाद उसे शौच जाने की इच्छा हो, तो यह थकाने वाली स्थिति होती है। देखा जाए, तो यह अच्छी और स्वस्थ आदत नहीं है। हालांकि व्यक्ति समझ नहीं पाता, कि ऐसा क्यों हो रहा है। कुछ लोगों को लगता है कि जरूरत से ज्यादा भोजन करने के कारण ऐसा हो रहा है, लेकिन यही एक वजह नहीं है, बल्कि कुछ अन्य कारणों से भी भोजन के बाद शौच जाने की इच्छा महसूस हो सकती है।

## भोजन के ठीक बाद शौच क्यों करते हैं

गैस्ट्रो कॉलिक रिफ्लेक्स एक फिजियोलॉजिकल रिफ्लेक्स है, जो भोजन के बाद लोअर गैस्ट्रोइंटेस्टनाइल ट्रेक्ट को नियंत्रित करता है। भोजन के बाद शौच करने की इच्छा को अक्सर गैस्ट्रो कॉलिक रिफ्लेक्स कहा जाता है। इस मामले में भोजन करने के बाद कोलन में एक प्रतिक्रिया शुरू हो जाती है और इससे कोलोनिक संकुचन होता है। भोजन के सेवन के बाद यह कोलोनिक संकुचन शरीर में पचे हुए भोजन को शौच के लिए मलाशय की तरफ धकेलता है। अक्सर इरिटेबल बॉवेल सिंड्रोम वाले लोगों में गैस्ट्रो कॉलिक रिफ्लेक्स की समस्या ज्यादा देखी जाती है। इसलिए लोग जो सोचते हैं, उसके विपरीत भोजन के ठीक बाद का मल वही होता है, जो व्यक्ति 1-2 दिन पहले खाता है।

## गैस्ट्रो कॉलिक रिफ्लेक्स के कारण क्या हैं

ऐसे कई कारण हैं, जो किसी व्यक्ति में गैस्ट्रो कॉलिक रिफ्लेक्स को मोटिवेट करते हैं। विशेषज्ञों के अनुसार, फूड एलर्जी, एन्जाइटी, गैस्ट्राइटिस, क्रॉनिक इन्फ्लेमेटरी बॉवेल डिजीज और अन्य अंतर्निहित स्वास्थ्य स्थितियां इसके कुछ कारण हैं। इनके अलावा गट माइक्रोबायोम में बदलाव भी इस रिफ्लेक्स का कारण बन सकता है।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

एक रिसर्च स्टडी ने इस रिफ्लेक्स के साथ डायबिटीज को भी जोड़ा है। विशेषज्ञ भी इस अनचाहे मल त्याग के कारणों में मसालेदार भोजन, कार्बोनेटेड ड्रिंक और धूम्रपान का सेवन, शराब पीना, खराब आहार खाने की आदत, कम शारीरिक गतिविधि करना, कुछ दवाएं और डेयरी प्रोडक्ट्स के सेवन को जिम्मेदार मानते हैं।

## इससे कैसे बच सकते हैं

आमतौर पर डॉक्टर गैस्ट्रोकोलिक रिफ्लेक्स को नियंत्रित करने के लिए एंटीस्पैस्मोडिक्स जैसी दवाएं लिखते हैं। हालांकि, अगर कोई इसे बिना दवाओं के नियंत्रित करना चाहता है, तो ऐसा भी हो सकता है। कुछ उपाय हैं, जिन्हें करके आप हर भोजन के बाद शौच जाने की समस्या से बच सकते हैं।

## मसालेदार खाने से बचे

अगर आप ज्यादा मसालेदार खाना खा रहे हैं, तो इसे बंद कर दें। अगर आप बहुत ज्यादा धूम्रपान करते हैं, तो इसे धीरे-धीरे बंद कर दें। इस मामले में स्वास्थ्य विशेष पर्याप्त नींद और पर्याप्त पानी पीने की भी सलाह देते हैं। जीवनशैली और आहार की आदतों में बदलाव इस अनचाहे कॉलोनिक संकुचन को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है। कुछ लोगों के लिए तनाव गैस्ट्रोकोलिक रिफ्लेक्स की समस्या को बढ़ा सकता है। इसलिए स्ट्रेस को मैनेज करने की कोशिश करें।

भोजन के तुरंत बाद मल त्याग करना आमतौर पर गैस्ट्रो कॉलिक रिफ्लेक्स का परिणाम होता है। लगभग हर किसी को कभी ना कभी गैस्ट्रो कॉलिक रिफ्लेक्स के अनुभवों का अहसास होता ही है। लेकिन यहां जीवनशैली की कुछ आदतों में बदलाव करके भोजन के बाद शौच की इच्छा को कम किया जा सकता है। फिर भी राहत न मिले, तो तुरंत डॉक्टर को दिखाना चाहिए।