

3वेव गले में खराश रहा सबसे गंभीर लक्षण, जानिए आयुर्वेदिक इलाज



हल्दी और नमक के पानी से गरारे करें

अगर कोरोना महामारी के दौरान आपको गले में खराश जैसा लक्षण महसूस हो रहा है तो आपको रोजाना गरारे करने चाहिए। गले में दर्द और निगलने में परेशानी हो, तो आधा चम्मच हल्दी, आधा चम्मच सेंधा नमक 2 गिलास पानी में डालकर 10 मिनट उबालें। इसे छानकर इस गुनगुने पानी से रात को सोते समय गरारा करें। इस प्रकार एक बार सुबह भी गरारा करें।

कोरोना वायरस महामारी का कहर थमता नहीं दिख रहा है और सबसे ज्यादा तबाही ओमीक्रोन वायरस ने मचा रखी है। अब जब भारत में कोरोना के नए दैनिक मामले कम हो रहे हैं, तो इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च ने एक डेटा जारी किया है जिसमें बताया गया है कि कोविड 19 की तीसरी लहर के दौरान सबसे ज्यादा युवा प्रभावित हुए हैं और गले में खराश सबसे बड़े लक्षण के रूप में उभरकर सामने आया है। अस्पताल में भर्ती कोरोना वायरस के मरीजों में से लगभग आधे यानी 46 प्रतिशत लोग कोमोरबिडिटी थे।

अजवायन भी है फायदेमंद

2 गिलास पानी में 2 चम्मच अजवायन डालकर 10 मिनट उबालें। गुनगुने पानी में थोड़ा-सा नमक मिलाकर सुबह और रात को सोते समय गरारे करें। इससे गले में दर्द और सूजन आदि में तुरंत आराम आ जाता है।

हल्दी का दूध: अक्सर हल्दी के दूध को आप दादी नानी का नुस्खा कहकर नजरअंदाज कर देते हैं। पर इस नुस्खे में बड़े-बड़े गुण हैं। सर्दी-जुकाम, बुखार और गले की खराश में हल्दी का दूध काफी फायदेमंद है। इसकी एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण गले में दर्द से राहत देते हैं।

बेकिंग सोडा: नमक की जगह आप पानी में हल्का सा बेकिंग सोडा मिलाकर भी गरारा कर सकते हैं। बेकिंग सोडा इन्फेक्शन खत्म करने में भी मदद करता है। आप बेकिंग सोडा के साथ शहद भी पानी में मिलाकर गरारे कर सकते हैं।

तुलसी का काढ़ा: एक लीटर पानी में 7-8 तुलसी के पत्ते, अदरक का एक छोटा टुकड़ा, लहसुन की कुछ कलियाँ, 1 चम्मच अजवायन, 1 चम्मच मेथी, हल्दी और 4-5 काली मिर्च उबालें। इस पानी को तब तक उबालें, जब तक की यह आधा न रह जाए। सुबह उठकर सबसे पहले इस पानी को पिएं।

गर्म पानी की भाप लें: सर्दी-जुकाम होने पर भांप लें। भांप में सांस लेने के लिए उबले हुए पानी में कुछ अजवायन, नीलगिरी का तेल या हल्दी मिलाएं। दिन में तीन बार भांप लेने से गले की खराश के साथ खांसी, बुखार, सर्दी और खांसी के लक्षणों को भी कम किया जा सकता है।



अब गंभीर लक्षण और मौत का कारण बन रहा ओमीक्रोन

कोरोना वायरस महामारी का प्रकोप कम होने का नाम नहीं ले रहा है। भारत सहित पूरी दुनिया में कोरोना के नए मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। सबसे ज्यादा बुरे हालात कोविड के नए वेरिएंट ओमीक्रोन की वजह से बने हुए हैं। चिंता की बात यह है कि कोरोना का यह खतरनाक वेरिएंट अब सिर्फ हल्के लक्षणों तक ही सीमित नहीं रह गया है। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन ने चेतावनी दी है कि ओमीक्रोन की वजह से मरीजों में गंभीर लक्षण और जान का खतरा भी पैदा हो गया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने ओमीक्रोन वेरिएंट को लेकर अलर्ट जारी करते हुए कहा कि ओमीक्रोन के कारण होने वाली कोविड बीमारी हल्की या गंभीर हो सकती है। कोरोना वायरस सहित अन्य संक्रमण और वायरस से बचने के लिए हाथों को बार-बार साफ करना बहुत जरूरी है। अच्छे वेंटिलेशन के लिए खिड़कियाँ और दरवाजे खोलना एक महत्वपूर्ण तरीका है जिससे आप घर के अंदर समय व्यतीत करते समय खुद को और दूसरों को ओमाइक्रोन से बचा सकते हैं। अपने मुँह और नाक पर अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनना कोविड-19 से संक्रमित होने से बचने का एक शानदार तरीका है। यह आपको किसी और को वायरस पास करने से भी रोक सकता है।

जिम-डाइट के बचेंगे पैसे, बस रोज करें ये 8 फालतू काम

वजन कम या वेट लॉस के लिए जरूरी नहीं है कि आप जिम में पसीना बहाएं या किसी डायटीशियन को मोटी फीस देकर महंगा डाइट प्लान फॉलो करें। बेशक इन कामों को करने से आपका वजन कम हो सकता है लेकिन इसमें समय बहुत ज्यादा बर्बाद होता है। सच तो यह है कि तेजी से वजन कम करने के ऐसे उपायों पर काम करना हर किसी के बस की बात नहीं है। मोटापा आज का सबसे बड़ा रोग बन गया है, जिससे हर दूसरा व्यक्ति परेशान है। एक्सपर्ट्स मानते हैं कि मोटापा शरीर के लिए खतरनाक साबित हो सकता है। कई शोध इस बात का दावा कर चुके हैं कि मोटापे से पीड़ित लोगों को कैंसर, डायबिटीज और दिल के रोग सहित अन्य गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का जोखिम भी अधिक होता है। अगर आपके पास जिम के लिए टाइम या महंगी डाइट के लिए पैसे नहीं हैं, तो आप कुछ ऐसी गंदी आदतों को अपनी दिनचर्या में शामिल कर सकते हैं, जो धीरे-धीरे आपके पूरे शरीर का वजन कम करने में मदद कर सकती हैं। सबसे बड़ी बात यह है कि इसके लिए आपको एक्स्ट्रा कुछ खास करने की जरूरत नहीं है। यह ऐसे काम हैं, जिन्हें आप रोजाना आसानी से कर सकते हैं।

ब्लड शुगर लेवल को नॉर्मल लाने का तरीका



डायबिटीज का रोग कितना खतरनाक और परेशान करने वाला है यह वही समझ सकता है, जो इस समस्या से पीड़ित है। डायबिटीज के मरीजों का रक्त शर्करा के स्तर नियंत्रित रखने के लिए कई तरह के जतन करने पड़ते हैं। ऐसे में अगर रक्त शर्करा का स्तर कम हो जाता है तो उसे कुछ खा पीकर ठीक या सामान्य कर लिया जाता है। लेकिन जब स्थिति इसके विपरीत होती है। यानी जब रक्त शर्करा का स्तर अधिक हो जाता है, तो इसे सही स्तर पर लाना किसी टेडी खीर से कम नहीं होता। साथ ही बढ़ा हुआ रक्त शर्करा का स्तर डायबिटीज के मरीज के लिए बेहद खतरनाक होता है। ब्लड शुगर लेवल के स्तर को कम करने का सबसे आसान तरीका है पानी। इस दौरान अगर आप पानी पीते हैं तो यह आपके रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है। आपको बता दें कि पानी के जरिए किडनी टॉक्सिन्स और इंसुलिन को शरीर से बाहर निकालने का काम करता है। वहीं जब आप पानी नहीं पीते तो इसकी वजह से किडनी की कार्य क्षमता पर असर पड़ता है और यह इंसुलिन को शरीर से बाहर निकालने का काम नहीं कर पाती।

बलगम को 2 दिन में बाहर निकाल देंगे ये 6 देसी उपाय

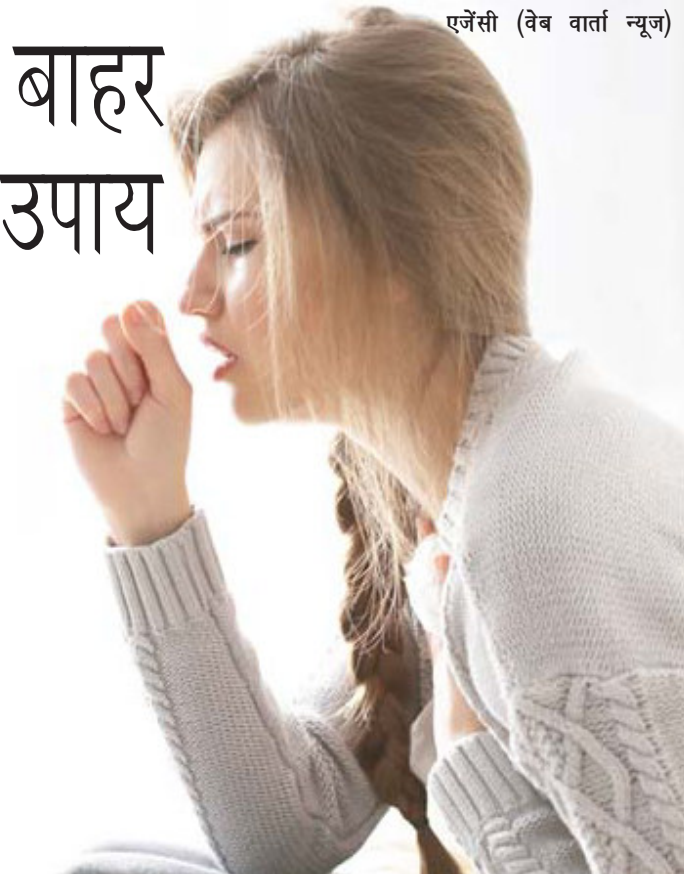
एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

सर्दी के मौसम में सर्दी-खांसी के कारण फेफड़ों में बलगम बनने की समस्या ज्यादा हो जाती है। बलगम जमा होने के कारण सांस लेने में तकलीफ होने की समस्या का सामना करना पड़ सकता है। इसके अलावा छाती में बलगम जमा होने पर आपको घरघराहट, गले में खराश, छाती में भारीपन, खांसी जो कफ पैदा करती है और सांस का संक्रमण जैसे लक्षण भी महसूस हो सकते हैं। हालांकि यह बहुत ज्यादा गंभीर समस्या नहीं है लेकिन यह निश्चित रूप से आपके सामान्य कामकाज को बुरी तरह प्रभावित कर सकता है। अगर इसे अनुपचारित छोड़ दिया जाए, तो यह कई अन्य जटिलताओं को जन्म दे सकता है।

नीलगिरी का उपयोग: नीलगिरी के उत्पादों का उपयोग वर्षों से खांसी को कम करने और बलगम को कम करने के लिए किया जाता है। वे आमतौर पर सीधे छाती पर लगाए जाते हैं। नीलगिरी के तेल की कुछ बूंदें भी नाक और छाती में जमा कफ को हटा सकती हैं। इसके लिए गर्म पानी में तेल मिलाकर स्नान करें।

कच्ची हल्दी: कच्ची हल्दी भी काम आ सकती है। थोड़ी सी कच्ची हल्दी का रस लें और कुछ बूंदों को अपने गले में डालें, फिर थोड़ी देर के लिए रुक जाएं। आप चाहें तो हल्दी के रस को गुनगुने पानी में मिलाकर गरारे भी कर सकते हैं। हल्दी में करक्यूमिन नामक एक सक्रिय यौगिक होता है, जो बलगम को घोलने में मदद करता है। इसके एंटी बैक्टीरियल और एंटीवायरल गुण खांसी और सर्दी के इलाज में मदद करते हैं।

गर्म तरल पदार्थ पिएं: फेफड़ों में जमा बलगम से राहत पाने के लिए आपको बहुत सारे तरल पदार्थ पीने चाहिए। तरल पदार्थ बलगम को पतला करने में मदद करते हैं। विशेष रूप से गर्म



तरल पदार्थ छाती और नाक में बलगम को बाहर निकालने में मदद कर सकते हैं। आप गर्म पानी, चिकन सूप, गर्म सेब का रस और ग्रीन टी का सेवन कर सकते हैं।

गर्म पानी की भाप लें

एक बड़े कटोरे में पानी गर्म करें। उसके बाद अपने चेहरे के चारों ओर भाप को फंसाने में मदद करने के लिए अपने सिर पर एक हाथ तौलिया रखें। भाप कितनी देर तक लेनी है, इसके लिए कोई निर्धारित दिशा-निर्देश नहीं हैं, इसलिए जब तक आराम नहीं मिल जाता, तब भाप लें। यदि गर्मी अत्यधिक हो जा रही है, तौलिया हटा दें।

गर्म पानी से गरारे करें

छाती और नाक में जमा कफ से छुटकारा पाने के लिए यह इलाज सबसे बेहतर माना जाता है। सीने में जमा बलगम को बाहर निकालने के लिए नमक के पानी से गरारे करें। गुनगुने पानी में एक चुटकी नमक मिलाकर दिन में दो से तीन बार गरारे करें। गरारे करने से गले की खराश, खांसी और बुखार के लक्षणों को भी दूर करने में मदद मिल सकती है।

शहद और गर्म पानी

साल 2007 के एक अध्ययन में शोधकर्ताओं को इस बात के प्रमाण मिले कि खांसी से राहत के लिए एक शहद पारंपरिक दवा की तुलना में अधिक प्रभावी हो सकता है। फेफड़ों में जमा बलगम और खांसी से राहत पाने के लिए आप गर्म पानी में शहद डालकर पी सकते हैं या फिर अदरक और शहद का मिश्रण आजमा सकते हैं।