

पेट में गर्मी समेत गंभीर बीमारियों का संकेत है मुंह में छाले



इन गंभीर बीमारियों का संकेत है मुंह में छाले

मुंह के छाले सभी उम्र के लोगों को प्रभावित कर सकते हैं। ज्यादातर समय, मुंह के छालों को ज्यादा खतरनाक नहीं माना जाता है। लेकिन कुछ गंभीर बीमारियों में मुंह में छाले आना एक महत्वपूर्ण संकेत रूप में दिखता है।

मुंह में छाले या घाव होने का कोई एक विशेष कारण अभी ज्ञात नहीं है लेकिन यह हर व्यक्ति में अलग-अलग कारणों के वजहों से हो सकता है। आमतौर पर यह हार्मोनल में असंतुलन, एसिडिटी, कब्ज, विटामिन-बी व सी की कमी, के साथ ही आयरन और अन्य पोषक तत्वों की कमी के कारण होता है। इसके अलावा धूम्रपान, मसालेदार खाना, दांत से जीभ या गाल के अंदर की स्किन का काटना, तनाव, गर्भावस्था और जेनेटिक कारकों के वजह से भी होता है। हालांकि, अच्छी बात यह है कि इनका इलाज किया जा सकता है।

तुलसी के पत्ते: तुलसी के पत्ते अपने औषधीय गुणों के लिए जाने जाते हैं और सदियों से इसका इस्तेमाल स्वास्थ्य संबंधी कामों में किया जाता रहा है। यदि आपको मुंह में छाले हैं तो छुटकारा पाने के लिए कुछ ताजी पत्तियों को चबाएं और साथ में कुछ मात्रा में पानी पिएं। ऐसा प्रतिदिन करने से छाले कुछ ही समय में खत्म हो जाते हैं।

एलोवेरा जूस: यदि आपको मुंह में छाले हैं तो राहत पाने के लिए दिन भर में थोड़े-थोड़े मात्रा में एलोवेरा जूस का सेवन करें। एलोवेरा में भी सूजन-रोधी गुण होते हैं, और एलोवेरा का रस पेट के अल्सर के इलाज के लिए फायदेमंद भी जाना जाता है।

मुलेठी: मुलेठी पेट की समस्याओं के कारण होने वाले मुंह के छालों में मदद कर सकती है। आप इसे पीने के पानी और शहद के साथ मिलाकर ले सकते हैं। यह आपके पेट को साफ करने और अल्सर का कारण बनने वाले विषाक्त पदार्थों को निकालने में मदद करता है।

खट्टे फल: मुंह में अल्सर का कारण विटामिन सी की कमी होता है। शरीर में इसके पूर्ति के लिए संतरे जैसे विटामिन सी से भरपूर फलों का सेवन करना एक अच्छा विकल्प हो सकता है। आप पर्याप्त विटामिन सी प्राप्त करने के लिए दिन में दो संतरे का सेवन कर सकते हैं।

दही: आमतौर पर मुंह में छाले पेट में होने वाली गर्मी के कारण होते हैं। चूंकि अल्सर से जलन होती है, इसलिए हर तरह के मसाले और गर्म भोजन से दूर रहना ही सबसे अच्छा है। आप अल्सर में राहत पाने के लिए ठंडे दही का सेवन कर सकते हैं। दही में मौजूद गुण एसिडिटी की समस्या को कम करके पेट को ठंडा रखने का काम करते हैं।



नहीं खानी पड़ेगी दवा, किचन में रखी ये चीजें हैं नेचुरल पेन किलर

दर्द निवारक सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द, गठिया, या अन्य दर्द और दर्द को कम करने या राहत पहुंचाने का काम करती है। ऐसे में जब भी आपके शरीर के किसी भी अंग में जरा सा भी दर्द होने पर आप तुरंत पेन किलर्स खा लेते होंगे। लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह आपके स्वास्थ्य और सेहत के लिए कितना हानिकारक है? ज्यादा या नियमित रूप से पेन किलर खाने से आपकी याददाश्त कमजोर हो सकती है। साथ ही यह आपके किडनी और लीवर के लिए भी हानिकारक होता है। हालांकि गंभीर परिस्थितियों में डॉक्टर के प्रिस्क्रिप्शन या ओवर-द-काउंटर (ओटीसी) पेन किलर लेना जरूरी होता है। ऐसी स्थिति न होने पर आपको दर्द से राहत पाने के लिए प्राकृतिक पेन किलर्स का उपयोग ही करना चाहिए। कई जड़ी-बूटियों और मसालों को सूजन और दर्द को दूर करने के लिए प्राचीन समय से उपयोग में लाया जा रहा है। ये नेचुरल पेन किलर्स चिकित्सा की पुरानी पद्धतियों जैसे एक्यूपंचर, योग, रेकी में भी शामिल हैं। मजेदार बात यह है कि ये प्राकृतिक पेन किलर आपको अपने घर और रसोई में ही मिल जाएगी।

खून में गंदा कोलेस्ट्रॉल बढ़ने पर त्वचा पर दिखने लगते हैं ये लक्षण

उच्च कोलेस्ट्रॉल तब होता है जब आपके रक्त में कोलेस्ट्रॉल नामक वसायुक्त पदार्थ बहुत अधिक हो जाता है। यह मुख्य रूप से वसायुक्त भोजन खाने, पर्याप्त व्यायाम न करने, अधिक वजन होने, धूम्रपान और शराब पीने के कारण होता है। कई मामलों में यह जेनेटिक भी होता है। बहुत अधिक कोलेस्ट्रॉल आपकी खून की नलियों में रुकावट पैदा कर सकता है। इससे आपको दिल से संबंधित बीमारी या स्ट्रोक होने की संभावना बढ़ जाती है। उच्च कोलेस्ट्रॉल घातक साबित हो सकता है और इसमें अचानक मृत्यु होने का खतरा भी बना रहता है। जब व्यक्ति के शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक होती है, तो इस दौरान आंखों में कुछ बदलाव देखने को मिलते हैं। इस स्थिति को जैंथेल्मा कहते हैं। इसमें आंखों के कोने के आसपास पीले और नारंगी रंग की मोमी परत जमने लगती है। यह त्वचा के नीचे कोलेस्ट्रॉल जमा होने के कारण होता है। आंखों की त्वचा पर होने वाले बदलाव की स्थिति जैंथेल्मा जैसा ही होता है जैंथोमा। इसमें पैरों की निचली और हथेलियों के पीछे की त्वचा पर पीले रंग की मोमी परत जमने लगती है। अपने कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने से छुटकारा पाने में मदद मिल सकती है।

चावल बनाने का यह तरीका बिगाड़ देगा सेहत



चावल कार्बोहाइड्रेट से भरपूर एक ऐसा फूड है, जो दुनियाभर में खाया जाता है। यह भारत, चीन और दक्षिण पूर्व एशिया सहित कुछ देशों में सबसे ज्यादा खाया जाता है। चावल कई प्रकार और रंग के होते हैं। हर तरह के चावल के अपने अलग-अलग फायदे-नुकसान भी होते हैं। ऐसा माना जाता है कि चावल में कार्बोहाइड्रेट के अलावा फाइबर और प्रोटीन की मात्रा पाई जाती है। अगर चावल को बनाने की बात करें, तो अधिकतर लोग चावल को दो तरीकों से बनाना पसंद करते हैं। पहला तरीका है चावल को पानी में उबालकर पानी को निकाल देना और दूसरा, बिना पानी निकाले चावल को उबालना। अब सवाल यह है कि चावल के फायदे लेने के लिए बनाने का सही तरीका क्या है? सबसे पहले बहते पानी में चावल को तब तक धोना चाहिए, जब तक उसमें से गंदगी साफ नहीं हो जाती है। अगर आप रोजाना चावल खाते हैं, तो आपको सोना मसूरी या अम्बर मोहर किस्म के चावल खाने चाहिए। बासमती चावल भारी होते हैं और महीने में एक या दो बार खाना ही बेहतर है। कुछ लोग चावल बनाते समय एक गलत तरीके का इस्तेमाल करते हैं और वो यह है कि वो पानी और चावल को एक साथ बर्तन में डालकर पकाते हैं।

कभी नहीं पड़ेगी दवाओं की जरूरत, बस ये काम छोड़ दें

मधुमेह, शुगर की बीमारी या डायबिटीज एक तेजी से फैलता और गंभीर रोग है। दुर्भाग्यवश डायबिटीज का कोई स्थायी इलाज भी नहीं है। हालांकि इसे कंट्रोल रखकर सामान्य जीवन जी सकते हैं। डॉक्टर और एक्सपर्ट्स डायबिटीज के मरीजों को हेल्दी डाइट और हल्की-फुल्की एक्सरसाइज करने की सलाह देते हैं क्योंकि यही दो तरीके डायबिटीज को कंट्रोल करने के लिए सबसे ज्यादा प्रभावी हैं। डायबिटीज होने पर मरीज का ब्लड शुगर बढ़ने लगता है जिसे कंट्रोल रखना जरूरी है। इसके बढ़ने से ज्यादा प्यास लगना, पेशाब ज्यादा अना, धुंधला दिखना वजन घटना जैसी कई गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। डायबिटीज कंट्रोल करने की कई दवाएं मौजूद हैं लेकिन आप कुछ आसान तरीके आजमाकर इस पर काबू पा सकते हैं।

डायबिटीज का आयुर्वेदिक इलाज क्या है?

आयुर्वेदिक डॉक्टर दीक्षा भावसार का कहना है कि मैं 5 साल से ज्यादा से डायबिटीज रोगियों पर काम कर रही हूँ। 1000 से अधिक डायबिटीज रोगियों से परामर्श करने और उनमें से 96: से अधिक में पॉजिटिव रिजल्ट मिलने के बाद, मैं आपको आश्चर्य कर सकती हूँ कि इन 5 चीजों से बचकर आपको ब्लड शुगर को लेवल को 15 दिनों में कम करने में मदद मिल सकती है।

सुस्त जीवनशैली से कर लें तौबा

डायबिटीज के मरीजों को रोजाना 40 मिनट की गति और 20 मिनट



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



सांस लेना (प्राणायाम) अनिवार्य है। यदि आप डायबिटीज को रोकना या मैनेज करना चाहते हैं, तो सक्रिय रहना अनिवार्य है। इससे ब्लड सर्कुलेशन ठीक रहता है और शरीर की प्रत्येक कोशिका को पर्याप्त ऑक्सीजन मिलता है, लीवर डिटॉक्स होता है और इंसुलिन के उचित स्राव में मदद मिलती है।

खाने की इन चीजों से बचें

सफेद चीनी, मैदा (प्रोसेस्ड फूड), दही और ग्लूटेन जैसे गेहूं और गेहूं से बनी चीजों से दूर रहें। इसके बजाय फलों-सब्जियों का अधिक सेवन करें। गाय के दूध और घी को भी कम मात्रा लें। ज्वार, रागी, अमरनाथ और बाजरा जैसी चीजों का सेवन करें।

रात का खाना देर से खाना

जल्दी रात का खाना आपके ब्लड शुगर लेवल को कम करने और कार्डियोवैस्कुलर डिजीज के जोखिम को कम करने के सबसे आसान तरीकों में से एक है। यदि संभव हो तो सूर्यास्त से पहले रात का भोजन कर लें। रात का भोजन 8 बजे से पहले करना सबसे अच्छा है।

खाने के तुरंत बाद न सोएं

हाई ब्लड शुगर वाले लोगों के लिए दिन में सोना सख्त मना है। दिन की नींद से शरीर में कफ दोष बढ़ जाता है, जिससे ब्लड शुगर लेवल बढ़ जाता है। रात में भी- रात के खाने के 3-4 घंटे बाद सोने का सुझाव दिया जाता है।

सिर्फ डायबिटीज की दवाओं पर निर्भर रहना

एक स्वस्थ दिनचर्या का पालन नहीं करना और पूरी तरह से डायबिटीज की दवाओं पर निर्भर रहना आपके लीवर और किडनी को कम उम्र में नुकसान पहुंचा सकता है।