

कर लें इन चीजों की जांच, पता चल जाएगा बेस्ट है या नहीं



अब्रेसिव दाग को हटाने में मददगार

अब्रेसिव एक ऐसा इंग्रीडिएंट है, जो तकनीकी रूप से दांतों पर जमे मलबे और दाग को हटाने में मदद करता है। अब्रेसिव में आमतौर पर कैल्शियम कार्बोनेट, डिहाइड्रेटेड सिलिका जेल और हाइड्रेटेड एल्यूमिनियम ऑक्साइड शामिल होते हैं। अब्रेसिव का मकसद आपके दांतों को नुकसान पहुंचाए बिना दांतों की सतह को धीरे-धीरे साफ करना है।

टूथपेस्ट में ये एक्टिव इंग्रीडिएंट्स आपके दांतों में नसों को आराम दिलाने में मदद करते हैं और दांतों को गर्म, चीनी, ठंडे के प्रति कम संवेदनशील बनाते हैं। दांतों के स्वास्थ्य के लिए आपका टूथपेस्ट बहुत मायने रखता है। इसलिए विज्ञापनों के बहकावे में ना आएं और टूथपेस्ट खरीदने से पहले यहां बताए गए इंग्रीडिएंट्स की जांच जरूर करें। मुंबई के डेजल डेंटल क्लीनिक के फाउंडर डॉ. राजेश शेटी के अनुसार टूथपेस्ट में सक्रिय और असक्रिय दोनों तरह के इंग्रीडिएंट्स होते हैं।

सड़न से बचागा फ्लोराइड

कैविटी से लड़ने में फ्लोराइड एक अहम भूमिका निभाता है। फ्लोराइड एक मिनरल है, जिसे ज्यादातर टूथपेस्ट में मिलाया जाता है। यह इनेमल को मजबूत करने के साथ प्लाक पर बनने वाले एसिड की क्षमता को धीमा करता है। जिससे दांतों में सड़न पैदा नहीं होती। इसलिए चाहे आप कोई भी टूथपेस्ट क्यों न खरीद रहे हों, इसमें फ्लोराइड है कि नहीं, जरूर देख लेना चाहिए।

कैसा है टूथपेस्ट का स्वाद

कहने को तो फ्लोराइड और अब्रेसिव दांतों की सफाई और सुरक्षा में मदद कर सकते हैं, लेकिन इन दोनों इंग्रीडिएंट्स में अच्छा स्वाद नहीं होता। ब्रश करते समय स्वाद भी आए, इसलिए इसमें कई तरह के फ्लेवर मिलाए जाते हैं। टूथपेस्ट का मीठा स्वाद सैक्रिन और सोर्बिटोल जैसे एजेंटों से आता है। इसके अलावा यह ध्यान रखना जरूरी है कि इन टूथपेस्टों में चीनी बिल्कुल नहीं होती, इसलिए आपके दांत बहुत जल्दी सड़ने से बच जाते हैं।

सेंसिटिविटी से राहत दिलाए

डॉक्टर अक्सर डेंटल हाइजीन की सलाह देते हैं। क्योंकि आजकल खान-पान की गलत आदतों के चलते दांत बहुत सेंसिटिव हो जाते हैं। ठंडा पानी दांतों को लगने लगता है, वहीं कुछ खाने पर यह दर्द करने लगते हैं। ऐसे में टूथपेस्ट लेने से पहले यह जरूर देख लेना चाहिए कि यह आपको सेंसिटिविटी से राहत दिलाएगा या नहीं। आपको बता दें कि सेंसिटिविटी से राहत दिलाने के लिए इसमें पोटेशियम नाइट्रेट, स्टेनस फ्लोराइड और स्ट्रॉटियम क्लोराइड मिलाया जाता है।



थायराइड रोग का शर्तिया इलाज है किचन की ये चीजें

कई अलग-अलग जीवनशैली कारकों के कारण आज दुनियाभर में बहुत से थायराइड रोग से पीड़ित हैं। पुरुषों की तुलना में महिलाओं में थायराइड की समस्या होने की संभावना अधिक होती है। थायराइड एक ग्रंथि है जो गर्दन के सामने larynx के नीचे होती है। चयापचय दर को कंट्रोल करने के अलावा थायराइड का काम पाचन, मांसपेशियों पर कंट्रोल, दिमाग के स्वास्थ्य और विकास को बनाए रखना, हड्डियों को मजबूती देना और यहां तक कि मूड को नियंत्रित करना है। शरीर के बाकी हिस्सों में स्वास्थ्य और संतुलन बनाए रखने के लिए थायराइड को स्वस्थ रखना महत्वपूर्ण है। दरअसल थायराइड शरीर में सभी हार्मोन के उत्पादन के लिए जिम्मेदार है। तीन हार्मोन हैं जो थायराइड पैदा करता है: थायरोक्सिन और ट्राईआयोडोथायरोनिन को आमतौर पर थायराइड हार्मोन के रूप में जाना जाता है, और कैल्सीटोनिन जो कैल्शियम लेवल को कंट्रोल करने में मदद करता है। यदि थायराइड इन हार्मोनों का पर्याप्त मात्रा में उत्पादन नहीं कर रहा है।

आयुर्वेद डॉ. ने बताया हो सकते हैं इस बीमारी के शिकार

आयुर्वेद में मनुष्य के स्वस्थ जीवन और प्रसन्न चित के लिए कई नियम धर्म दिए गए हैं। जिन्हें फॉलो करके व्यक्ति निरोग और ऊर्जा युक्त होकर अपना जीवन जी सकता है। इसे पढ़े लिखे लोगों से ज्यादा बेहतर तरीके से घर के बड़े बुजुर्ग समझते हैं। कई बार आपने उन्हें कुछ नियमों को दोहराते सुना होगा जैसे कि - देर रात तक जगना नहीं चाहिए, खाली पेट नहीं सोना चाहिए, सुबह नहा कर ही खाना चाहिए। अगर आप इन्हें अब तक हल्के में लेते आ रहे थे तो बहुत बड़ी गलती कर रहे थे। खुद आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ. अपर्णा पद्मनाभनी ने इंस्टाग्राम पर शेयर किए गए एक पोस्ट में खाने के बाद नहाने की आदत को गलत बताया है। उन्होंने लिखा कि खाने के बाद नहाना अस्वस्थ क्रियाओं में से एक है। आयुर्वेद भी इसे गठिया से लेकर त्वचा रोग के लिए मुख्य ट्रिगर मानता है। विशेषज्ञ बताती हैं कि रिसर्च के अनुसार खाना खाने के बाद हमारे शरीर का तापमान 2 डिग्री तक बढ़ जाता है। इससे खाना पचाने में आसानी होती है। जब पेट में पाचन क्रिया चल रही होती है तो इस ओर ब्लड का फ्लो भी तेज हो जाता है।

ताकि एक ही साथ गर्भवती मां और बच्चे को डायबिटीज न हो



गर्भावस्था हर महिला के लिए एक खास अहसास होता है। इस दौरान शरीर में कई तरह के बदलाव आते हैं। कई बार तो यह बदलाव कुछ गंभीर बीमारियों को भी जन्म दे देते हैं। उन्हीं बीमारियों में से एक जेस्टेशनल डायबिटीज भी है। जेस्टेशनल डायबिटीज एक ऐसी स्थिति है, जिसमें गर्भावस्था के दौरान महिलाओं का ब्लड शुगर लेवल बढ़ जाता है। गर्भावस्था के दौरान पहली बार इसका निदान किया जाता है। जेस्टेशनल डायबिटीज अक्सर हाई ब्लड शुगर का कारण बनती है, जिससे आपकी गर्भावस्था और बच्चे का स्वास्थ्य बुरी तरह से प्रभावित होता है। हालांकि गर्भावस्था के दौरान स्वस्थ आहार खाने, व्यायाम करने और जरूरी हो तो दवा लेने से जेस्टेशनल डायबिटीज को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है। वैसे तो बच्चे को जन्म देने के बाद जेस्टेशनल डायबिटीज की समस्या दूर हो जाती है। लेकिन अगर आप पहले से ही जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रसित हैं, तो आपको टाइप-2 डायबिटीज होने की संभावना ज्यादा है। 28 मई को इंटरनेशनल विमेंस हेल्थ डे मनाया जाएगा। चूंकि यह स्वास्थ्य स्थिति एक ही बार में मां और बच्चे दोनों के लिए गंभीर बीमारी का कारण बनती है, इसलिए इसके लक्षणों को बेहतर ढंग से समझना जरूरी है।

चर्बी पिघालकर तेजी से वजन कम कर देंगे आयुर्वेदिक उपाय

स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि वजन कम करने के लिए एक डेली रूटीन फॉलो करना बहुत जरूरी है। इससे न केवल फिट रहने बल्कि इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में भी मदद मिलती है। आयुर्वेद में ऐसे कई उपाय हैं, जो वजन कम करने के मामले में सभी लोगों के लिए सामान्य रूप से काम करते हैं। आयुर्वेद डॉक्टर दीक्षा भावसार आपको कुछ ऐसे ही उपाय बता रही हैं।

सर्कैडियन रिदम फास्टिंग

अपने खाने को बदलने और इसे बेहद कम कैलोरी वाला बनाने के बजाय आप सर्कैडियन रिदम फास्टिंग का पालन कर सकते हैं। इसका मतलब होता है कि आप दिन के उजाले के दौरान, सूर्योदय और सूर्यास्त के बीच खा सकते हैं। सूर्योदय से सूर्यास्त तक भोजन करने का अर्थ है कि आप 12 घंटे भोजन करते हैं और अन्य 12 घंटे उपवास करते हैं। जैसे, आप सुबह 7-8 बजे नाश्ता करते हैं और रात का भोजन 7-8 बजे तक करते हैं। आप रात के खाने से लेकर अगले दिन के नाश्ते तक पानी के अलावा कुछ भी नहीं खाते-पीते उपवास करते हैं। यह आपके शरीर को आपके द्वारा खाए जाने वाली हर चीज को पचाने में मदद करता है और वह सब कुछ बाहर निकाल देता है जो अनावश्यक है।

खूब पानी पिएं

पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से भूख को दबाने में मदद मिलती है। पर्याप्त पानी पीना आपके शरीर को डिहाइड्रेशन से बचाने का सबसे अच्छा तरीका है। यह पाचन को बेहतर करता है। कम पानी के सेवन से



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

कब्ज, निर्जलीकरण हो सकता है जो हार्मोन को असंतुलित कर सकता है और वजन बढ़ा सकता है। वसा घटाने के लिए गर्म पानी सबसे अच्छा है।

इन तरीकों से कम करें वजन

फिजिकल एक्टिविटी से पूरे शरीर में रक्त परिसंचरण में सुधार करने में मदद करता है और शरीर की सभी कोशिकाओं को पर्याप्त पोषण और ऑक्सीजन मिलता है। गहरी सांस दिमाग को शांति प्रदान करता है और आपको मन लगाकर खाने में मदद करता है। मन लगाकर खाने से आप कभी भी अपने शरीर की आवश्यकता से अधिक या कम नहीं खाते हैं।

अच्छी नींद लेना

नींद शरीर से अतिरिक्त चर्बी को कम करने का सबसे अच्छा तरीका है। रात 10 बजे तक सोने से लीवर डिटॉक्स होता है क्योंकि रात 10 बजे से 2 बजे तक पित्त प्रमुख समय होता है जिससे जल्दी वजन कम होता है - खासकर अगर आपने जल्दी रात का खाना खाया हो - तो शाम 7-8 बजे से तक पहले।

चीनी, डीप फ्राइड और प्रोसेस्ड फूड से करें तौबा

इन खाद्य पदार्थों से परहेज करने से आपके लीवर पर कम दबाव पड़ेगा जिससे बेहतर पाचन और डिटॉक्स में मदद मिलेगी। यह आपके आंत में सूजन को भी कम करता है जिससे यह आपके द्वारा खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों से पोषक तत्वों को अवशोषित करने में मदद मिलती है।