

इस छोटे पौधे में हैं कैंसर-डायबिटीज से एक साथ लड़ने की ताकत



इम्यूनिटी सिस्टम को बनाता है मजबूत

यह एक ऐसी पावरफुल जड़ी बूटी है, जो इम्यूनिटी सिस्टम को मजबूत बनाने का काम करती है। अगर आप बहुत जल्दी बीमार हो जाते हैं, तो आपको इसका इस्तेमाल जरूर करना चाहिए। विभिन्न पोषक तत्वों से भरपूर यह पौधा कई तरह से फायदेमंद है।

आयुर्वेद सदियों से अनगिनत बीमारियों को इलाज के लिए जाना जाता है। आयुर्वेद में ऐसी कई शक्तिशाली जड़ी-बूटियाँ और पेड़-पौधे हैं जिनमें विभिन्न तरह के औषधीय गुण पाए जाते हैं। यही वजह है कि नीम और तुलसी सहित विभिन्न आयुर्वेदिक जड़ी बूटियों को कई दवाओं और रोगों में इस्तेमाल किया जाता है। ऐसी ही एक अनोखी जड़ी-बूटी है ब्राह्मी है। ब्राह्मी भी नीम-तुलसी की तरह औषधीय गुणों से भरपूर जड़ी बूटी है।

केरल आयुर्वेद के अनुसार, ब्राह्मी सबसे शक्तिशाली प्राचीन आयुर्वेदिक जड़ी बूटी है, जिसका दिमाग तेज करने, मेमोरी बढ़ाने, यौन शक्ति बढ़ाने और स्वास्थ्य टॉनिक के रूप में उपयोग किया जाता है। यह तंत्रिका तंत्र को भी शांत करता है, खून को शुद्ध करता है त्वचा और बालों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है।

याददाश्त को बढ़ाने में सहायक

यह जड़ी बूटी याददाश्त को बढ़ाने में मदद करती है। इसका ब्रेन के हिप्पोकैम्पस हिस्से पर पॉजिटिव प्रभाव पड़ता है जो सोचने-समझने और याददाश्त के लिए जिम्मेदार होता है।

तनाव और चिंता करती है कम

ब्राह्मी तनाव और चिंता को कम करती है क्योंकि यह कोर्टिसोल के स्तर को कम करती है, जिसे स्ट्रेस हार्मोन के रूप में जाना जाता है। ब्राह्मी तनाव से जुड़े इस हार्मोन को कंट्रोल करती है।

कैंसर से लड़ने में प्रभावी

ब्राह्मी एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर होती है जो स्वस्थ जीवन जीने के लिए आवश्यक है। एंटीऑक्सिडेंट फ्री रेडिकल सेल्स को को हटाने में मदद करते हैं जो आगे चलकर कैंसर कोशिकाओं में बदल सकते हैं।

गठिया और सूजन का इलाज है ब्राह्मी

ब्राह्मी गठिया और सूजन से निपटने का एक बेहतर उपाय है। यह गैस्ट्रिक अल्सर को शांत करने और एक इरिटेबल बाउल सिंड्रोम का इलाज करने में भी मदद करता है।

ब्लड शुगर करती है कम

ब्राह्मी डायबिटीज के रोगियों में ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने के लिए जानी जाती है और हाइपोग्लाइसीमिया के लक्षणों को सुधारने में मदद कर सकती है।



इन 3 हिस्सों में हो रहा तेज दर्द तो समझ लें बढ़ गया कोलेस्ट्रॉल

कोलेस्ट्रॉल बढ़ना आजकल की सबसे बड़ी समस्या बन गया है। सुस्त जीवनशैली और खाने-पीने की खराब आदतें इसका सबसे बड़ा कारण हैं। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन के अनुसार, दिल के रोगों की वजह से इस दुनिया में सबसे ज्यादा लोगों की मौत होती है। आपको पता होना चाहिए कि दिल से जुड़े रोगों का एक सबसे बड़ा कारण शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ना है। कोलेस्ट्रॉल क्या है? कोलेस्ट्रॉल एक मोमी पदार्थ है जो खून में पाया जाता है। कोलेस्ट्रॉल दो तरह का होता है अच्छा और खराब। खराब कोलेस्ट्रॉल बीमारियाँ पैदा करता है जबकि अच्छा कोलेस्ट्रॉल शरीर के लिए जरूरी है। अच्छा कोलेस्ट्रॉल स्वस्थ कोशिकाओं के निर्माण के लिए आवश्यक है। खून में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कितनी होनी चाहिए? ऐसा माना जाता है कि 200 मिलीग्राम डीएल से कम कुल कोलेस्ट्रॉल का लेवल वयस्कों के लिए स्वस्थ है, जबकि कम से कम 240 मिलीग्राम डीएल की रीडिंग हाई यानी ज्यादा मानी जाती है। शरीर में कोलेस्ट्रॉल बढ़ने पर आमतौर पर लक्षण नजर नहीं आते हैं। हालांकि इसके बढ़ने से शरीर में कुछ बदलाव आ सकते हैं, जो दर्द और परेशानी को बढ़ा सकते हैं।

हीट को बीट करता है गुजरात का ये फेमस शरबत

गर्मी में बाहर के साथ अंदर से भी कूल रहना सेहत के लिए जरूरी होता है। बाहर की तपती गर्मी से बचने के लिए हम दिन भर 16 के सामने बैठे रहते हैं। लेकिन शरीर के अंदर इस गर्मी के असर को कम करने के लिए कोई कारगर उपाय नहीं कर पाते हैं। नतीजतन खाना शरीर पर विपरीत प्रभाव डालने लगता है। ऐसे में पेट में गड़बड़ी होना स्वाभाविक हो जाता है। सौंफ इन सभी समस्याओं में रामबाण का काम करता है। इसमें कैल्शियम, सोडियम, आयरन और पोटैशियम जैसे तत्व पाए जाते हैं। इसलिए यह सेहत के लिए फायदेमंद होता है। सालों से खाने में मसाले के तौर पर सौंफ का इस्तेमाल किया जाता आ रहा है। कई लोग खाने के बाद इसे माउथ फ्रेशनर के रूप में खाते हैं। लेकिन बहुत ही कम लोग यह जानते हैं कि सौंफ में औषधीय गुण होता है। करीना कपूर की न्यूट्रिशनलिस्ट रुजुता दिवाकर ने गर्मी में शरीर को अंदर से ठंडा-ठंडा कूल-कूल रखने के लिए सौंफ के शरबत को पीने की सलाह दी है। इसे पीने से एसीडिटी, सूजन, कब्ज, हॉट फ्लश जैसी परेशानियों में तुरंत राहत मिलती है।

घर से निकलते समय दही-चीनी क्यों खाते हैं?



घर से निकलने से पहले दही चीनी से मुंह मीठा करना सालों से चली आ रही प्रथाओं में से एक है। अब तक आपने इसके पीछे का कारण सिर्फ यही सुना होगा कि ऐसा करने से काम में सफलता मिलती है, कुछ अशुभ या अनहोनी नहीं होती है। लेकिन यह कितना सच है इसके कोई प्रमाण नहीं मिलते हैं। आपको जानकर हैरानी हो सकती है पर भारतीय संस्कृति की इस प्रथा का एक वैज्ञानिक आधार है। हालांकि घर के बूढ़े बुर्जुगों को इसका सही कारण भले ही पता न हो लेकिन ये बात सच है कि इसका सेवन फायदेमंद होता है। दरअसल, दही को परिपूर्ण आहार कहा जाता है। क्योंकि दही के साथ खाया गया किसी भी प्रकार का भोजन सहजता से पच जाता है। वहीं, चीनी शरीर को तुरंत उर्जा प्रदान करने में सहायक होता है। ऐसे में जब आप दोनों को एक साथ मिलाकर इसका सेवन करते हैं तो फायदे दोगुने हो जाते हैं। शारीरिक और मानसिक सेहत के लिए फायदेमंद माने जाने वाले इस मिश्रण को आयुर्वेद में सुबह खाने की सलाह दी जाती है। आयुर्वेद के अनुसार, दही अपनी प्रकृति के कारण कफ-वर्धक के रूप में जाना जाता है। इसे शक्कर/चीनी के साथ मिलाकर गर्मियों में शरीर को ठंडा और शांत रखने के लिए खाने की सलाह दी जाती है।

एंजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

बच्चों में लड कैंसर के दिखते हैं ये लक्षण

ऐसी कई गंभीर बीमारियाँ हैं जो व्यस्क और बच्चों दोनों में देखने के लिए मिलती हैं। उनमें से एक है ल्यूकेमिया जिसे ब्लड कैंसर भी कहा जाता है। संयुक्त राज्य अमेरिका में राष्ट्रीय कैंसर संस्थान के अनुसार, यह 15 वर्ष से कम उम्र के बच्चों में सबसे ज्यादा होने वाला कैंसर होता है। अमेरिका में 4000 बच्चे हर साल इस बीमारी के चपेट में आते हैं। वहीं, भारत में ये बीमारी 5 से 14 वर्ष के बीच के बच्चों में मृत्यु का नौवां सामान्य कारण है। लगभग 25,000 बच्चों में प्रतिवर्ष कैंसर का निदान किया जाता है।

क्या होता है ब्लड कैंसर

ल्यूकेमिया शरीर के रक्त बनाने वाले ऊतकों में होने वाला कैंसर है, जिसमें बोनमरो और लिम्फेटिक सिस्टम शामिल होते हैं। इसमें असामान्य तरह से ब्लड सेल्स बनने लगते हैं। जो शरीर के लिए जरूरी काम करने वाले अच्छे ब्लड सेल्स को काम नहीं करने देते हैं। इससे शरीर की संक्रमण और बीमारी से लड़ने की शक्ति कम हो जाती है। ल्यूकेमिया कई तरह के होते हैं। जिसमें से कुछ रूप बच्चों में अधिक आम हैं तो कुछ रूप ज्यादातर वयस्कों में होते हैं। बच्चों में ज्यादातर एक्वट लिम्फोब्लास्टिक ल्यूकेमिया ब्लड कैंसर होता है।

क्यों होती है ये जानलेवा बीमारी

अब तक ल्यूकेमिया होने के किसी भी सटीक कारणों को नहीं समझा जा सका है। लेकिन कुछ विशेषज्ञ ऐसा मानते हैं कि यह बीमारी आनुवंशिक और पर्यावरणीय कारणों के तालमेल से विकसित होती है।

बच्चों में ऐसे दिखाई पड़ता है ल्यूकेमिया



ये रोग शरीर में रेड ब्लड सेल्स की कमी के कारण होता है। इससे व्यक्ति को थकान, कमजोरी, चक्कर आना, सांस फूलना, सिर दर्द, त्वचा का पीला पड़ना, असामान्य रूप से ठंड लगने जैसे अनुभव होते हैं। ल्यूकेमिया से पीड़ित बच्चों में व्हाइट ब्लड सेल्स की मात्रा असामान्य रूप से बढ़ती है लेकिन प्रभावकारी ढंग से काम करना बंद कर देती है। जिससे शरीर किसी भी तरह के संक्रमण से लड़ नहीं पाता है। बच्चों के नाक या मसूड़ों से ब्लीडिंग होना ब्लड कैंसर के लक्षण हो सकते हैं। ऐसा पीड़ित बच्चों में प्लेटलेट्स की मात्रा कम होने से होता है।

बच्चे के वजन के साथ इन लक्षण पर भी रखें नजर

बच्चों में लगातार ज्वाइंट पेन या हड्डियों में दर्द का होना ब्लड कैंसर का संकेत हो सकता है। ऐसा ज्वाइंट में या हड्डियों के पास असामान्य सेल्स बनने के वजह से होता है। ल्यूकेमिया से पीड़ित बच्चों में सूजन की समस्या होती है। ये सूजन चेहरे, हाथ-पैर में दिखने के अलावा गर्दन, अंडरआर्म, और कॉलरबोन पर गांठ के रूप में दिखाई पड़ता है। ल्यूकेमिया के सेल्स लीवर, किडनी और में सूजन पैदा कर देते हैं जिससे भूख न लगना, बेचौनी होना, वजन घटाने जैसे बदलाव दिखने लगते हैं।

कैसे करें ब्लड कैंसर से अपने बच्चे का बचाव

कुछ अन्य कैंसर के विपरीत, आहार और व्यायाम जैसे जीवनशैली कारक रक्त कैंसर के विकास के आपके जोखिम पर बहुत कम प्रभाव डालते हैं। हालांकि, एक स्वस्थ जीवन शैली आपके अन्य प्रकार के कैंसर और अन्य बीमारियों के जोखिम को काफी कम कर सकती है। साथ ही नियमित चेकअप भी इसके जोखिम को कम करने में फायदेमंद होता है।