



• ऐंठन...

एक्सरसाइज के बाद दर्द...

अधिकतर मांसपेशियों की ऐंठन की वजह जोरदार एक्सरसाइज होती है। लेकिन कभी-कभी आंशिक रूप से यह खराब खाना भी इसका एक कारण हो सकता है। मांसपेशियों की ऐंठन कई बार काफी तकलीफदेह हो सकती है। आप डाइट में कुछ खाद्य-पदार्थों को नियमित रूप से शामिल कर भी संभवतः मांसपेशियों की ऐंठन को रोकने में मदद कर सकते हैं। कुछ ऐसे खाद्य-पदार्थ जिनमें कि पोटेशियम भरपूर होता है, वह आपकी मांसपेशियों की ऐंठन को कम करने में सहायक हो सकते हैं। क्योंकि पोटेशियम मुख्य खनिज है, जिसे ऐंठन की रोकथाम के लिए जाना जाता है।

► शकरकंद, जिसे कई लोग मीठे आलू के नाम से जानते हैं। शकरकंद आपकी मांसपेशियों की ऐंठन को कम करने में सहायक है, क्योंकि इसमें भरपूर मात्रा में पोटेशियम होता है। यदि आप एक दिन में हल्का पका हुआ एक शकरकंद खाते हैं, तो उसमें लगभग 542 मिलीग्राम (आपके दैनिक मूल्य का 12 प्रतिशत) पोटेशियम



होता है। इसके अलावा, इसमें विटामिन ए की अच्छी मात्रा होती है।

► आपकी मांसपेशियों की ऐंठन को दूर करने में तरबूज काफी अच्छा माना जाता है। यह न केवल गर्मियों में आपके शरीर को डिहाइड्रेशन से बचाता है, बल्कि मांसपेशियों की ऐंठन भी दूर करता है। तरबूज की दो स्लाइस से आप लगभग 640 मिलीग्राम (आपके दैनिक मूल्य का 14 प्रतिशत) पोटेशियम प्राप्त करते हैं। यदि आप इसे अकेले खाने में दिलचस्पी नहीं रखते हैं, तो इसे हमारे हॉट-स्वीट ग्लिड तरबूज, तरबूज-टमाटर सलाद, स्मूदी या अन्य फलों के साथ सेवन करें।

► बीन्स में विभिन्न किस्में हैं, लेकिन कुल मिलाकर सेम या बीन्स पोटेशियम का एक अच्छा स्रोत है। आप यदि एक कप किडनी बीन्स का सेवन करते हैं, तो उसमें 717 मिलीग्राम आपके दैनिक मूल्य का 15 प्रतिशत) पोटेशियम होता है, जबकि एक कप काले बीन्स में 801 मिलीग्राम (आपके दैनिक मूल्य का 17 प्रतिशत) होता है।

• बिना डाइटिंग...

कैसे वजन कम...



वजन कम करने के लिए शारीरिक एक्सरसाइज और डाइटिंग दोनों ही बहुत जरूरी है। एक्सरसाइज के साथ-साथ बिना डाइट पर ध्यान दिए वजन कम नहीं किया जा सकता फिर चाहे आप कोई भी डाइट क्यों न ले रहे हों। ये बात भी सच है कि हमारे आस-पास ऐसे कई फूड्स हैं, जो वजन कम करने में आपकी मदद करते हैं लेकिन कुछ फूड्स ऐसे हैं, जो वजन कम करना आपके लिए मुश्किल बना देते हैं। हम आपको ऐसे ही कुछ फूड और ड्रिंक के बारे में बता रहे हैं, जो आपके वजन कम करने के सपने को मुश्किल बना सकते हैं।

► आपको लगता है कि डाइट सोडा में उतनी कैलोरी नहीं होती, जितनी कि सामान्य रूप से मिलने वाले सोडा में होती है लेकिन ऐसा नहीं है। सभी कृत्रिम मिठास वाले पेय पदार्थ एक समान होते हैं और सभी में शुगर की समान मात्रा होती है। इसके अलावा ये डाइट सोडा आपकी भूख को बढ़ाते हैं, जिसके कारण आप ज्यादा भोजन खाना शुरू कर देते हैं। अगर आप भी उन लोगों में शामिल हैं, जिन्हें मीठा बहुत पसंद है तो आप सोडा के बजाए ग्रीन टी का विकल्प अपना सकते हैं।

► हमारी हमेशा से सोच रही है कि मक्खन में फैट होता है और मार्जरीन में नहीं। हालांकि ये सच नहीं है और तो और मार्जरीन भी वजन कम करने में मदद नहीं करता है। मार्जरीन वाले उत्पादों में भी ट्रांस फैट होता है, जो पहले से ही हमारे डाइटिंग के नियमों के लिए खराब साबित हो चुके हैं। इतना ही नहीं ये हृदय रोगों का खतरा भी बढ़ा देता है। इन सबके अलावा सभी प्रकार के मार्जरीन उत्पादों में ओमेगा 6 की मात्रा अधिक पाई जाती है। ओमेगा 6 एक प्रकार का फैटी एसिड है।

► आपको लगता है कि प्रोसेस्ड फूड में फैट को भोजन से हटा दिया जाता है और ये खाद्य पदार्थ डाइटिंग करते समय सेवन करने के लिए हानिकारक नहीं होते हैं। ऐसा नहीं है क्योंकि प्रोसेस्ड फूड में बहुत अधिक मात्रा में शुगर मिलाई जाती है। कुछ अध्ययनों से पता चला है कि कम फैट वाले भोजन की तुलना में कम कार्ब वाले खाद्य पदार्थ अधिक फायदेमंद होते हैं। कम फैट वाला भोजन आपको ग्लूकोज टॉलरेंस के सही स्तर को बनाए रखने में मदद नहीं करता है। कुछ अध्ययनों से पता चला है कि जब आप ये सोचकर भोजन शुरू करते हैं कि आप कम फैट वाला भोजन कर रहे हैं तो आप 30 फीसदी तक ज्यादा खाना खा लेते हैं।

• लाभकारी...

अंकुरित दालें



अंकुरित दालें रक्त को शुद्ध करने में लाभकारी होती हैं जो आपकी त्वचा से लेकर आपके बालों को निखारने में मदद करती हैं। अंकुरित दालों को अपने आहार में शामिल कर आप कई बीमारियों से मुक्त हो सकते हैं। अंकुरित दालें ऑक्सीजन का एक बहुत अच्छा स्रोत हैं। ऑक्सीजन युक्त खाद्य पदार्थ शरीर में उपस्थित तरह-तरह के वाइरस और बैक्टीरिया को खत्म करने में मदद करते हैं। अंकुरित दालें एक संतुलित आहार है जो आपको संतुलित पोषण देता है। अंकुरित दालों से शरीर को प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन और खनिज प्राप्त होता है जो की स्वास्थ्य के लिये बहुत लाभदायक है। अंकुरित दालें फाइबर का एक प्राकृतिक स्रोत हैं। फाइबर पाचन तंत्र को स्वस्थ रखता है और आपके नाश्ते और लंच के बीच के समय में आपको भरपेट रखता है। इससे आप अस्वास्थ्यकर चीजे खाने से बचते हैं और अपने आहार को भी नियंत्रित कर सकते हैं। अंकुरित दाले विटामिन बी और सी का एक अच्छा स्रोत है।

आज बहुत से लोग अपने मोटापे के कारण परेशान हैं और यही वजह है कि लोग वजन को कंट्रोल में रखने के लिए हमेशा प्रयासरत रहते हैं।

बैली फैट हो या जांघ और हिप्स का मोटाप, इन सब अनचाहें मोटापे को कम या ट्रिम करने में, यह थैरेपी मददगार है। यह ऐसी तकनीक है, जिसमें कि ठंडे तापमान का उपयोग आपकी फैट कोशिकाओं को जमने और नष्ट करने के लिए किया जाता है। जिसके परिणामस्वरूप आपके मोटापे में कमी आती है। हालांकि, फैट फ्रीजिंग उन लोगों के लिए नहीं है, जो वजन घटाने की तलाश में हैं, लेकिन यह आपके शरीर को अच्छे शेप और टोनिंग के लिए किया जाता है। आइए यहां हम आपको फैट फ्रीजिंग की इस प्रक्रिया के बारे में और अधिक बताते हैं।

• लाभकारी...

फैट फ्रीजिंग...

पू ल जाओ कि आप मोटे हो या आप मोटापा कम नहीं कर सकते। क्योंकि फैट फ्रीजिंग या क्रायोथैरेपी आपके मोटापे को कम करने वाली एक चिकित्सा पद्धति है। आज बहुत से लोग अपने मोटापे के कारण परेशान हैं और यही वजह है कि लोग वजन को कंट्रोल में रखने के लिए हमेशा प्रयासरत रहते हैं। बैली फैट हो या जांघ और हिप्स का मोटाप, इन सब अनचाहें मोटापे को कम या ट्रिम करने में, यह थैरेपी मददगार है।

यह ऐसी तकनीक है, जिसमें कि ठंडे तापमान का उपयोग आपकी फैट कोशिकाओं को जमने और नष्ट करने के लिए किया जाता है। जिसके परिणामस्वरूप आपके मोटापे में कमी आती है। हालांकि, फैट फ्रीजिंग उन लोगों के लिए नहीं है, जो वजन घटाने की तलाश में हैं, लेकिन यह आपके शरीर को अच्छे शेप और टोनिंग के लिए किया जाता है। आइए यहां हम आपको फैट फ्रीजिंग की इस प्रक्रिया के बारे में और अधिक बताते हैं।

● फैट फ्रीजिंग ऐसी तकनीक है, जिसे कि क्रायोलिपोलिसिस के रूप में जाना जाता है। यह एक एफडीए (Food and Drug Administration) द्वारा मंजूरी दी गई, एक डबल चिन और शरीर के अन्य अनचाहे उभार या मोटापे से छुटकारा पाने के लिए फैट सेल्स को फ्रीज करने की नॉन-इनवेसिव विधि है। इस तकनीक के माध्यम से शरीर के भाग में 25 प्रतिशत फैट को कम करने का वादा किया जाता है। लेकिन सिर्फ एक ही ट्रीटमेंट में नहीं, फैट फ्रीजिंग में पैडल का उपयोग करके स्किन को एक कप सक्शन में

रखकर फैट सेल्स क्रिस्टल लाइट किया जाता है। जिससे कि फैट सेल्स का बढ़ना रूक जाता है और प्रत्येक प्रक्रिया शरीर के भाग के आधार पर 35 मिनट से 1 घंटे तक की जा सकती है। इसमें आपको कम से कम परेशानी होती है, क्योंकि इस ट्रीटमेंट में शरीर के उस हिस्से में पहले बहुत ठंडा और फिर सुन्न महसूस होगा।

● फैट फ्रीजिंग की प्रक्रिया में स्किन को वैक्यूम में खींचा जाता है और एक तापमान में फ्रीज किया जाता है, जहां स्किन सेल्स को नुकसान पहुंचाए बिना फैट सेल्स को नष्ट करने के लिए छोड़ दिया जाता है। फैट फ्रीजिंग या क्रायोलिपोलिसिस मशीन के साथ वैक्यूम कप ऐप्लिकेटर के साथ वांछित क्षेत्र से फैट खींचा या दबाव दिया जाता है।

● इस ट्रीटमेंट में आप एक खींचने के दबाव का अनुभव करेंगे और पांच से 10 मिनट के लिए बहुत ही ठंडा महसूस करेंगे। हर सेशन में शरीर के भाग के आधार पर लगभग एक से तीन घंटे लगते हैं। इस तरह शरीर प्राकृतिक मूत्र प्रक्रिया के माध्यम से फैट को समाप्त करता है। शरीर से फैट को बाहर निकालने में कम से कम तीन से आठ हफ्ते लगते हैं। आप शरीर के जिस हिस्से में फैट फ्रीजिंग करवा रहे हैं, उसके आधार पर आपको एक से तीन सेशन की आवश्यकता हो सकती है और फैट कम करने का ट्रीटमेंट किया जाता है। यह लिपोसक्शन के बजाय फैट को कम करने का एक दर्द रहित विकल्प है और प्राकृतिक, सुरक्षित और आरामदायक है। जबकि इसके परिणाम दिखाने के लिए लगभग छह से आठ सप्ताह लगते हैं और यह एक महंगी प्रक्रिया है। इसके अलावा, यह बड़े भागों में फैट के लिए उपयुक्त नहीं है।

• पत्तेदार सब्जियां...



पत्तेदार हरी शाक-सब्जियां शरीर के उचित विकास एवं अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक होती है, क्योंकि इसमें सभी जरूरी पोषक तत्व उपस्थित होते हैं। हमारे देश में कई तरह की हरी सब्जियों को खाया जाता है, इनमें से कुछ हैं पालक, तोटाकुरा, गोंगुरा, मेथी, सहजन की पत्तियां और पुदिना आदि। रोज खाने वाले भोजन में हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन एनीमिया को रोकने में सहायक होता है। पत्तेवाली सब्जियां लौहयुक्त होती हैं। लौह की कमी से एनीमिया जैसी बीमारी हो सकती है, जो गर्भवती स्तनपान कराने वाली महिलाओं में आम है।