• सूजन से राहत...

अदरक....

अदरक भी हल्दी की तरह हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद मानी जाती है, इसका सेवन नियमित रूप से करने पर आप अपने शरीर के किसी भी हिस्से में हो रहे दर्द और सूजन से आसानी से छुटकारा पा सकते हैं। आपको बता दें कि अदरक में भारी मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं जो आपकी कलाई में हो रहे दर्द को आसानी से दूर कर सकते हैं। डॉक्टर का कहना है कि आप अदरक का सेवन कई तरीकों से कर सकते हैं आप इसे अपनी भोजन में शामिल कर सकते हैं या फिर अदरक वाली चाय भी पी सकते हैं। इसके अलावा आप अदरक को पानी के साथ अच्छी तरह से उबालकर उसे ठंडा कर लें और छान लें। इसके बाद आप आसानी से इस पानी को पी लें, इससे आप जल्द ही अपने दर्द में राहत महसूस करेंगे।

कलाई में दर्द....

▶ *लहसुन कई यौगिक गुणों के साथ हमारे सामने हैं, ये आपको कई तरह की गंभीर बीमारियों से दूर रखने के साथ आपको जल्द स्वस्थ करने में मदद करता है। इतना ही नहीं आयुर्वेद में लहसुन को कई संक्रमण के खिलाफ प्रभावी माना जाता है जिसकी मदद से कई बैक्टीरिया और संक्रमण आपसे दूर रहते हैं। ऐसे ही कलाई के दर्द को दूर करने के लिए भी लहसुन काफी फायदेमंद तरीका है। आप लहसुन को अपनी डाइट में शामिल कर खुद को स्वस्थ रख सकते हैं या अगर आपको इससे मसाज करनी है तो आप रोजाना गुनगुने सरसों के तेल में लहसुन को डाल कर अच्छी तरह से गर्म कर लें। गुनगना रहने पर इसे आप अपनी कलाई पर लगाना शुरू करें और हल्के हाथों की मदद से इसे मसाज करें।*

• फायदेमंद है...

लंज एक्सरसाइज

क्या आपने इससे पहले लंज एक्सरसाइज का नाम सुना है? लंज एक्सरसाइज को पैरों के लिए काफी अच्छा माना जाता है। यह जांघ और बट के लिए बेहद लाभदायक होती है। इसे नियमित रूप से करने से पूरे शरीर को भी फायदा मिलता है। इसे करने से बॉडी फ्लैक्सिबल होती है और पैरों की मसल्स स्ट्रांग होती हैं। बॉडी को फ्लैक्सिबल बनाने के लिए लंज एक्सरसाइज करना लाभदायक होता है।

▶▶ लंज एक्सरसाइज एक तरह का व्यायाम है। यह शरीर के निचले हिस्से को मजबूत बनाने का काम करता है। इससे ग्लूट , क्राड और हैमस्ट्रिंग मसल्स मजबूत होती हैं। शरीर फ्लैक्सिबल बनता है और स्ट्रेस फ्री होता है। संपूर्ण शारीरिक वर्कआउट के लिए इसे नियमित रूप से जरूर करना चाहिए। लंज एक्सरसाइज को तीन तरीकों से किया जाता है।

▶▶ लंज एक्सरसाइज को तीन तरह से किया जाता है। इसमें फॉरवर्ड लंज, रिवर्स लंज और साइड लंज शामिल हैं। इसे पूरी विधि से किया जाना चाहिए, तभी आपको इसका पूरा फायदा मिलेगा। शुरुआत में लंज एक्सरसाइज को किसी ट्रेनर की देखरेख में ही करें।

▶▶ फॉरवर्ड लंज एक्सरसाइज करने के लिए सबसे पहले फर्श पर एकदम सीधे खड़े हो जाएं। अपने बाएं पैर को आगे की तरफ रखें और दाएं पैर के घुटने को मोड़कर जमीन पर रखें। कुछ देर तक इसी अवस्था में रहें और फिर प्रारंभिक अवस्था में आ जाएं। इसके बाद दाएं पैर को आगे की तरफ रखें और बाएं पैर के घुटने को मोड़कर जमीन पर रखें। आप चाहें तो इसे कुछ वजन उठाकर भी कर सकते हैं। इस दौरान अपने पैरों को एक सीधी लाइन में ही रखें। इससे आपको फॉरवर्ड लंज एक्सरसाइज करने और संतुलन बनाने में कठिनाई नहीं होगी। इसे नियमित रूप से करने से ग्लूट और क्राड मसल्स स्ट्रांग होती हैं।

▶▶ रिवर्स लंज एक्सरसाइज करने के लिए सबसे पहले फर्श पर एकदम सीधे खड़े हो जाएं। दोनों पैरों के बीच दूरी बना लें। बाएं पैर को सीधा रखें और दाएं पैर की तरफ बैठें। अब दाएं पैर को सीधा रखें और बाएं पैर की तरफ बैठ जाएं। इस दौरान आपको अपने घुटनों पर नहीं बल्कि तलवों पर शरीर का भार रखना है। नियमित रूप से लंज एक्सरसाइज करने से जांघों के अंदरूनी हिस्से मजबूत होते हैं और शरीर का संतुलन भी बेहतर होता है।

घुटनों में दर्द और पीठ में दर्द की समस्या के कई कारण भी हो सकते हैं। इसमें घुटने या पीठ में दर्द चोट, गलत मुद्रा, व्यायाम की कमी या अचानक झटके आदि शामिल है।

हड्डियों और जोड़ों के दर्द से छुटकारा पाने के लिए आप अपनी जीवनशैली में कुछ अच्छे बदलाव कर सकते हैं। इसमें व्यायाम और हेल्दी फूड्स आदि शामिल हैं। स्वस्थ रहने के लिए भोजन एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है..

घुटनों और पीठ दर्द से राहत...

खराब जीवनशैली और अनहेल्दी खानपान के कारण हमको जोड़ो में दर्द और पीठ में दर्द के साथ कई स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है। घुटनों में दर्द और पीठ में दर्द की समस्या के कई कारण भी हो सकते हैं। इसमें घुटने या पीठ में दर्द चोट, गलत मुद्रा, व्यायाम की कमी या अचानक झटके आदि शामिल है। हड्डियों और जोड़ों के दर्द से छुटकारा पाने के लिए आप अपनी जीवनशैली में कुछ अच्छे बदलाव कर सकते हैं। इसमें व्यायाम और हेल्दी फूड्स आदि शामिल हैं। स्वस्थ रहने के लिए भोजन एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

हेल्दी डाइट घुटनों और पीठ दर्द को रोक सकता है। हेल्दी डाइट एक दवा की तरह है जिसका सेवन घुटनों और पीठ के दर्द से पीड़ित किसी भी व्यक्ति को तेजी से राहत दिलाने में मदद करता है। इस दर्द से निपटने के लिए आप कौन से फूड्स अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं आइए जानें-

● एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल में ऐसे गुण होते हैं जो सूजन को कम कर सकते हैं। ये जोड़ों और पीठ दर्द में मदद कर सकते हैं। जैतून के तेल में पाया जाने वाला ओलियोकैंथल एंटी इंफ्लेमेटरी दवाओं के समान प्रभाव डाल सकता है। आप इसका सेवन कई तरह से कर सकते हैं आप सब्जियों को बनाने के लिए ऑलिव ऑयल का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके अलावा आप सलाद और पास्ता में इसका इस्तेमाल कर सकते हैं।

● सैल्मन, ट्राउट, टूना और सार्डिन जैसी फैटी फिश ओमेगा -3 फैटी एसिड के समृद्ध स्रोत हैं। इसमें मौजूद अनसैचुरेटेड फैट जोड़ों के दर्द और जकड़न को कम करने में मदद करते हैं। इस फिश विटामिन डी का एक अच्छा स्रोत है, ये एक आवश्यक पोषक तत्व है जिसकी कमी से घुटने और पीठ दर्द बढ़ सकता है और यहां तक कि गठिया भी हो सकता है। जो लोग नियमित रूप से फिश खाना पसंद नहीं करते हैं, वे फिश ऑयल से बने सप्लीमेंट्स का सेवन करके ओमेगा -3 पोषक तत्वों का लाभ उठा सकते हैं।

● ओमेगा -3 फैटी एसिड का एक अन्य महत्वपूर्ण स्रोत बादाम, अखरोट, चिया बीज और अलसी जैसे मेवे और बीज हैं। इन मेवों का नियमित सेवन सूजन को कम करता है। नट्स का सेवन लंबी समय तक हड्डियों को मजबूत बनाता है।

● पत्तेदार सब्जियां जैसे ब्रोकोली, फूलगोभी, पत्ता गोभी और पालक हर किसी की डाइट के प्लान का हिस्सा होना चाहिए। इनमें विटामिन ए, सी और के होते हैं, जो सूजन को दूर करने के लिए जाने जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट हैं। इसमें सल्फोराफेन नामक एक तत्व होता है। ये उन एंजाइम को रोकता है जो जोड़ों के दर्द और सूजन का कारण बनता है।

● ध्यान दें कि पनीर के अंदर भरपूर मात्रा में प्रोटीन मौजूद होता है जो वजन को संतुलित करने में बेहद उपयोगी है। वहीं पनीर को कम वसा वाले खाद्य पदार्थों में भी गिना जाता है। ऐसे में व्यक्ति पनीर का सेवन सब्जी के रूप में या कच्चे पनीर का सेवन कर सकता है। ऐसा करने से न केवल वजन नियंत्रित रहता है बल्कि व्यक्ति के शरीर में वसा का स्तर भी कम होता है।

● ध्यान दें कि दही के अंदर भरपूर मात्रा में प्रोटीन और कैल्शियम दोनों मौजूद होते हैं जो न केवल भूख को नियंत्रित करते हैं। बल्कि वजन कम करने में भी आपके बेहद काम आ सकते हैं। ऐसे में व्यक्ति दही का सेवन रायते के रूप में या दही फ्रूट सैलेड के रूप में कर सकता है। ध्यान दें, दही का सेवन रात के समय में नहीं करना चाहिए। व्यक्ति शाम या दोपहर के वक्त दही का सेवन कर सकता है।

• जीभ हो पतली...

पानी की कमी...

अगर आपकी जीभ बहुत पतली है तो इसका मतलब है कि आपके शरीर में पानी की कमी है। ऐसी जीभ इस बात का संकेत होती है कि आपके शरीर में हाइड्रेशन की बहुत कमी है और डिहाइड्रेटेड हैं। ऐसे में आपको ढ़ेर सारा पानी पीना चाहिए। साथ ही आपको अपनी दिन भर की डाइट में उन चीजों को शामिल करना चाहिए जो कि पानी से भरपूर हों और आपके शरीर में पानी का संतुलन बढ़ाए रखें। साथ ही कोशिश करें कि ज्यादा चाय और कॉफी जैसी चीजों को पीने से बचें।

जीभ पर दांतों के निशान होने का मतलब ये है कि अगर जीभ में दांतों के निशान हैं तो यह पोषक तत्वों और नमी की कमी को दर्शाता है। शरीर में रक्त का ठहराव और विषाक्त निर्माण भी हो सकता है। पर अगर आपके जीभ का रंग बैंगनी हो जाता है तो ये इस बात का संकेत है कि आपका ब्लड सर्कुलेशन सही नहीं है। साथ ही ये शरीर में सूजन या संक्रमण पर दर्शाता है।

• योग...

जब तक आप इन आसनों को अच्छे से नहीं कर पाते हैं तब तक यह सलाह दी जाती है कि आप इनका अभ्यास किसी प्रशिक्षित योग शिक्षक के मार्गदर्शन में ही करें। यदि आपको कोई बीमारी है, तो अभ्यास शुरू करने से पहले अपने चिकित्सक से परामर्श अवश्य कर लें। साथ ही यदि आप वास्तव में अपने इम्यून सिस्टम (प्रतिरक्षा प्रणाली) को मजबूत बनाना चाहते हैं, तो आपको अपने आहार पर विशेष ध्यान देना चाहिए। एक स्वस्थ आंत में मौजूद माइक्रोब्स प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाते हैं, ऐसे में आप अपने आहार में थोड़ा सा बदलाव करके बीमारियों से बेहतर तरीके से लड़ सकते हैं।