

वायरल फीवर से राहत पाने के घरेलू उपचार

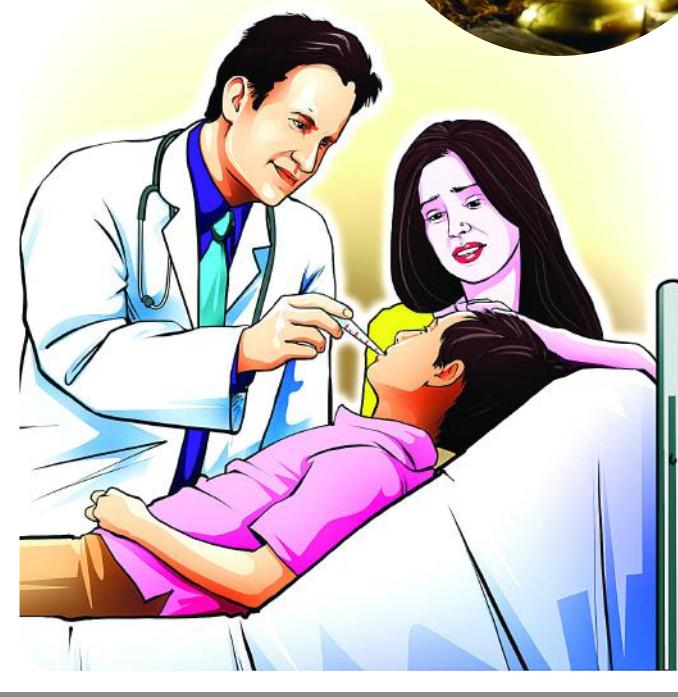


मौसम के बदलने के समय वायरल फीवर होता है। जब भी मौसम बदलता है तब तापमान के ऊतार-चढ़ाव के कारण शरीर का इम्यून सिस्टम थोड़ा कमज़ोर हो जाता है। इस फीवर से बचने और निजात पाने के लिए दवाईयों के अलावा कई घरेलू उपाय हैं, जिससे जल्द राहत मिल जाती है।

सूखे अदरक का मिश्रण

अदरक के अन्यगत स्वास्थ्य संबंधी गुण होते हैं। इसका एन्टी-इफ्लैमेटोरी और एन्टी-ऑक्सिडेंट गुण बुखार के लक्षणों से राहत दिलाने में सहायता करते हैं। सूखा अदरक, एक छोटा चमच हल्दी और एक छोटा चमच काली मिर्च का पावड़ और थोड़ा-सा चीनी एक कप पानी में डालकर तब तक उबालें जब तक कि सुखाकर आधा न हो जाये। दिन में चार बार इस काढ़े को पीने से बुखार से राहत मिलता है।

तुलसी- तुलसी का एन्टी बायोटेक और एन्टी बैक्टीरीअल गुण वायरल फीवर के लक्षणों से राहत दिलाने में बहुत मदद करते हैं। बीस ताजा तुलसी के पत्तों को एक लीटर पानी में



एक चमच लौंग पावड़ डालकर तब तक उबालें जब तक कि वह सुख कर आधा न हो जाये। उसके बाद उसको छानकर हल्का ठंडा करके दो धंठा के अंतराल में पीयें।

मेथी का जल- मेथी में बहुत सरे ऑषधिय गुण होते हैं जो वायरल फीवर के कारण से राहत दिलाने में सहायता करते हैं। एक कप पानी में एक बड़ा चमच मेथी के दाने रात भर भिंगोकर रखें। आले दिन सुबह इसको छानकर निश्चित अंतराल में इसका सेवन करें। सुबह मेथी के दाने, नींबू का रस और शहद के मिश्रण का सेवन करने से भी कुछ हद तक बुखार से राहत मिलती है।

धनिया चाय- धनिया में फाइटोनॉट्रीटन और विटामिन होता है जो प्रतिरक्षी तंत्र को उत्तर करने में बहुत सहायता करता है। धनिया प्राकृतिक तरीके से वायरल फीवर से लड़ने में मदद करता है। एक

गिलास पानी में एक बड़ा चमच धनिया के दाने डालें और उसको थोड़ा उबाल लें। उसके बाद कप में छानकर स्वाद के अनुसार थोड़ा-सा दूध और चीनी डालकर पीने से बुखार से राहत मिलता है।

सोआ का काढ़ा- यह शरीर के प्रतिरक्षी तंत्र को तो उत्तर करता ही है साथ ही बुखार को कम करने में भी सहायता करता है। फैलेनॉयड और मोनोटोर्पिन के गुण होने के कारण यह फीवर से राहत दिलाने में मदद कर पाता है। एक कप में एक बड़ा चमच सोआ के दाने, एक छोटा चमच कलाँजी डालकर दस मिनट तक उबालें। उबालने के बाद एक कप में छान लें और उसमें एक चुटकी दालचीनी का पावड़ डालकर अच्छी तरह से मिलालें। काढ़ा को पीने से बुखार से राहत मिलती है।

राइस स्टार्च- उपचार का यह तरीका बहुत पुणा है। यह शरीर से विषाक्त पदार्थ को निकालने में बहुत मदद करता है। जिससे प्रतिरक्षी तंत्र को वायरस से लड़ने में शक्ति मिलती है। राइस स्टार्च पौष्टिकता से भरपूर होता है इसके सेवन से रोगी को शक्ति मिलती है।

सोआ का काढ़ा- यह शरीर के प्रतिरक्षी तंत्र को तो उत्तर करता ही है साथ ही बुखार को कम करने में भी सहायता करता है। फैलेनॉयड और मोनोटोर्पिन के गुण होने के कारण यह फीवर से राहत दिलाने में मदद कर पाता है। एक कप में एक बड़ा चमच सोआ के दाने, एक छोटा चमच कलाँजी डालकर दस मिनट तक उबालें। उबालने के बाद एक कप में छान लें और उसमें एक चुटकी दालचीनी का पावड़ डालकर अच्छी तरह से मिलालें। काढ़ा को पीने से बुखार से राहत मिलती है।

राइस स्टार्च- उपचार का यह तरीका बहुत पुणा है। यह शरीर से विषाक्त पदार्थ को निकालने में बहुत मदद करता है। जिससे प्रतिरक्षी तंत्र को वायरस से लड़ने में शक्ति मिलती है। राइस स्टार्च पौष्टिकता से भरपूर होता है इसके सेवन से रोगी को शक्ति मिलती है।

फिटनेस या वेट लॉस



सेहत और लुक्स दोनों को लेकर दुनिया में जागरूकता दिन ब दिन बढ़ रही है। ऐसे में वजन बढ़ने की समस्या को लेकर चिंतित होना लाजिमी है। वजन के चलते आप एक दिन भी अपनी मॉर्निंग वांक या जिम ब्लास को मिस नहीं करना चाहते। लेकिन क्या सिर्फ वजन घटाना काफी है? बढ़ते हुए वजन को कम करने में जुटा हर इंसान रोज एक बात जरूर सोचता है कि कैसे एक्सट्रा वजन कम किया जाए। ही सकता है अपने वजन कम कर लिया हो और दूसरी बांडी भी हासिल कर ली हो, लेकिन क्या आप चुत-तंदुरुस भी हैं? वजन घटाने के साथ-साथ फिटनेस होना भी बेहद जरूरी है। सिर्फ स्लिम होने का मतलब फिट होना नहीं होता। फिटनेस का मतलब है पूरी तरह से अच्छी सेहत और ये सिर्फ अच्छे खानपान और वर्जिंश से ही हासिल की जा सकती है। ये जानना बेहद जरूरी है कि फिटनेस का मतलब वजन घटाने का मतलब फिट होना नहीं होता। लेकिन सिर्फ वजन घटाने का मतलब फिट होना नहीं होता। अब अस्वस्थ तरीके से भी वजन घटा सकते हैं। फिटनेस के लिये अच्छा खाना, अच्छा

आराम, अच्छी एक्सरसाइज सबकृष्ण बेहद जरूरी है। वजन घटाने के चक्र में अक्सर आपका पाचन बढ़ने की समस्या को लेकर चिंतित होना लाजिमी है। डाइट में हुए परिवर्तन से बिंगड़ पाचन तंत्र को एक्सरसाइज के जरिये ठीक किया जा सकता है। इसके लिये ठीक से सांस लेना, चलना और दूसरी शारीरिक गतिविधियों को मदद भी होती है। फिटनेस आपको स्किन को भैल्डी बनाती है। जबकि सिर्फ वजन घटाने से आपको श्वसन तंत्र प्रभावित हो सकता है। फिट रहने से आपको हृदय में स्मूथ ब्लड और ऑक्सीजन सकूरेशन, स्पस्ट फेफड़, कार्डिओवेंस्क्यूलर सिस्टम भी सुधरता है। शारीरिक फिटनेस का मतलब सिर्फ शरीर की मजबूती नहीं बल्कि मानसिक मजबूती से भी है। सभी शारीरिक गतिविधियां आपको मानसिक तौर पर भी मजबूत बनाती हैं। वजन घटाने की जलदी आपको मानसिक दबाव का शिकार बना सकती है। एक्सरसाइज करने से आपके मसल्स में सुधर होगा और आपको पूरी पर्सेलिली निखरेगी। तो खुब रहने के लिये अब सिर्फ वजन मत घटाइये बल्कि फिटनेस पर ध्यान दीजिये।

बच्चों के खाने को इंट्रेस्टिंग बनाना है जरूरी

हेल्दी फूड का नाम

सुनकर बच्चे

अक्सर मुँह

बनाकर पीछे हट

जाते हैं। उन्हें

खाना बिलाना

मां के लिए एक

बड़ी चुनौती की

तरह होता है। हेल्दी

खाना बह खाते

नहीं और जंक

फूड उनकी

सेहत के लिए ठीक

नहीं।

ऐसे में पेरेंट्स

को चाहिए खाने

को एक

इंट्रेस्टिंग

स्टाइल में

बच्चों के

सामने पेश

करें। कुछ खास

बातों को जान लें

और बच्चों को खिलाएं उनके

हेल्थ के लिए जरूरी खाना।



डिफरेंट शेप में परोसें

बच्चों के खाने को हमेशा डिफरेंट शेप में परोसना चाहिए। बच्चोंकि वे शक्ति देखकर खाना खाते हैं।

इसलिए अपने पास वेजिटबल और फ्लूट कटर जरूर रखें। इस कटर से आप खाने को डिफरेंट शेप प्रसंस्करण कर सकते हैं। जैसे रोटी को त्रिकोण बनाकर खाना खाना चाहिए। ये अपने बच्चों को खाना खाना चाहिए।

आपने उन सब्जियों को प्लेट में डालते ही उनसे कोई शेप बनाना लोटी है। जैसे एक बच्चे खाना खाना चाहिए। ये अपने बच्चों को खाना खाना चाहिए।

जैसे एक बच्चे खाना खाना चाहिए। ये अपने बच्चों को खाना खाना चाहिए।

जैसे एक बच्चे खाना खाना चाहिए। ये अपने बच्चों को खाना खाना चाहिए।

जैसे एक बच्चे खाना खाना चाहिए। ये अपने बच्चों को खाना खाना चाहिए।

जैसे एक बच्चे खाना खाना चाहिए। ये अपने बच्चों को खाना खाना चाहिए।

जैसे एक बच्चे खाना खाना चाहिए। ये अपने बच्चों को खाना खाना चाहिए।

