बच्चों में दांतों से जुड़ी आम समस्याएं और इन्हें ठीक करने के आसान उपाय

बहुत सी आम दांतों की समस्याओं की वजह बच्चे का, खासकर छोटे बच्चे जो 5 या 7 साल के होते हैं,रात को बिना कुल्ला करे सोना हैं। इससे उनके दांत खराब हो सकते हैं यानी टूथ डिके हो सकता है। कुछ बच्चों को अपनी उंगलियां या खास तौर पर अंगूठा मुंह में डालने की बहुत खराब आदत होती है। यह आदत दिखने में बहुत सामान्य लगती है लेकिन इसी आदत के कारण बच्चों के दांत टेढ़े मेढ़े हो जाते हैं और इस वजह से उन्हें आगे चलकर दांतों का इलाज करवाना पड़ता है। जिसमें उनके दांतो में ब्रेसेज भी लग सकते हैं। अगर इन आदतों पर या इन दांतों की समस्याएं पर समय रहते ध्यान न दिया जाए तो यह बहुत लंबे समय तक चल कर आपके बच्चे के लिए कुछ गंभीर समस्याओं में तब्दील हो सकती हैं। इसलिए आपको अपने बच्चों की मौखिक सेहत पर ज़रूर ध्यान देना चाहिए और कुछ ऐसे प्रयास करने चाहिए जिससे उनका मुख स्वस्थ रह सके।

मसूड़ों की बीमारी

यह समस्या वैसे तो बच्चों में बहुत कम ही देखी जाती है लेकिन अगर बच्चे अगर नियमित रूप से ब्रश नहीं करते हैं या अपना ख्याल नहीं रखते हैं तो यह समस्या देखने को मिल सकती है। मसूड़ों में कोई बीमारी तब होती है जब बच्चों के मसूड़ों की लाइनिंग में प्लाक बनने लगती है और उस प्लाक के बैक्टीरिया के कारण मसूड़े सूज सकते हैं या लाल हो सकते हैं। अगर आपके बच्चे को मसूड़ों में कोई समस्या महसूस होती है लेकिन आप उसका पता नहीं लगा पा रहे हैं तो आपको उन्हें डॉक्टर के पास लेकर जाना चाहिए और चेकअप करवाना चाहिए। इससे बचने के लिए आपको अपने बच्चों के मसूड़ों के लिए एक स्वस्थ रूटीन बनाना होगा जिसमें ब्रशिंग जैसी आदतें शामिल हों।

धूम्रपान और तंबाकू

धूम्रपान करने और तंबाकू का सेवन करने वाले लोगों को दांतों में दाग धब्बे का होना एक सामान्य बात है। तंबाकू में मौजूद निकोटिन के कारण उसे चबाने या धूम्रपान करने से दांतों में इसके दाग लग जाते हैं। हालांकि निकोटिन रंगहीन होता है लेकिन जैसे ही यह ऑक्सीजन के संपर्क में आता है तो इसका रंग पीला हो जाता है। ठीक इसी तरह स्मोकिंग या तंबाकू चबाने से टार नाम का एक काला पदार्थ निकलता है जिसके कारण दांतों में काले धब्बे पड़ जाते हैं।

करी पाउडर

करी पाउडर का इस्तेमाल कई प्रकार के भारतीय व्यंजन में किया जाता है। वैसे तो करी पाउडर आमतौर पर गहरे नहीं होते हैं, लेकिन गहरे रंग के कारण, लम्बे समय में दांतों में दाग पैदा कर सकते हैं।

अंगूठा चूसने जैसी खराब आदत

यह आदत वैसे तो बच्चों में बहुत आम होती है लेकिन अगर बच्चे इस आदत को एक समय के बाद भी जारी रखते हैं या इसके साथ अन्य खराब आदतें जैसे जीभ को काटते रहना या दांतों को पीसते रहना तो इससे आपके बच्चे के दांतों और जबड़े पर बुरा असर पड़ सकता है। कुछ केसों में इन आदतों के कारण बच्चों की सर्जरी तक करने की नौबत आ सकती है। आपके बच्चे इन आदतों को छोड़ दें, इस बात का ध्यान रखें और उनके इस प्रकार की आदतों पर एक तीखी नजर रखें। आप कोई ऐसा प्लान भी ले सकते हैं जिसके द्वारा आपके बच्चे इन आदतों को छोड़ सकें।

सेंसिटिव दांत

केवल बड़ों को ही नहीं बल्कि बच्चों को भी सेंसिटिव दांत की समस्या झेलनी पड़ती है और इसके कुछ कारण होते हैं दांत में चोट लगना, डीके होना, आपके बच्चे बहुत जोर से ब्रश करते हैं। इन आदतों के कारण आपके बच्चों के दांत सेंसिटिव हो सकते हैं और इसके कारण जब वह कुछ ठंडा या गर्म खाते हैं तो उनके दांत में दर्द हो सकता है। इस समस्या से बचने के लिए अपने बच्चों के लिए थोड़े नर्म ब्रिसल्स वाली ब्रश लाएं और अगर उन्हें टूथ डीके है तो उसे डॉक्टर के पास जाकर निकलवा लें।

बच्चों में टूथ डीके

टूथ डीके की समस्या बहुत ही आम होती है और यह बहुत अधिक बच्चों में देखने को मिलती है। इससे बच्चों को दांत में बहुत अधिक दर्द होता है और उनके मसूड़ों में सूजन आ जाती है। इस समस्या से बचने के लिए अपने बच्चों की नियमित रूप से ओरल हाइजीन का ख्याल रखें, यह ध्यान रखें कि वह हर रोज ब्रश कर रहे हों और इन जैसी समस्याओं के अधिक बढ़ने से बचने के लिए डेंटिस्ट के पास जा कर नियमित रूप से डेंटल चेक अप करवाते रहें।

डैमेज हुआ दांत

कई बार आपके बच्चों के दांत प्राकृतिक रूप से टूटने से पहले ही किसी चोट या एक्सीडेंट के कारण टूट जाते हैं या डैमेज हो जाते हैं। अगर यह केस आपके बच्चे के साथ है तो आपको उसे तुरंत डेंटिस्ट के पास लेकर जाना चाहिए ताकि

उसके परमानेंट आने वाले दांत पर इसका कोई प्रभाव न पड़े।

मुंह के बैक्टीरिया

दांतों को ठीक से सफाई नहीं करने से भी उस पर मैल बैठने लगता है और वे चिपचिपे हो जाते हैं। मुंह के बैक्टीरिया और कलर मिलकर दांतों पर हरे और नारंगी रंग के दाग पैदा कर देते हैं। इसलिए दांतों की रोजाना ठीक से सफाई करें।

दांतों में सड़न

अच्छी तरह से ब्रश न करने पर दांतों में सड़न होने लगती है। इसके कारण दांतों के बीच सफेद, पीले, भूरे या काले दाग पड़ जाते हैं। दांतों में सड़न के दौरान उनसे रंगीन पदार्थों का रिसाव होने लगता है जिससे दांत अपनी चमक खोने लगते हैं।

डार्क पिग्मेंटेड फल

बहुत सारे फल जैसे ब्लूबेरी, क्रैनबेरी, अनार और काले अंगूर, एंटी-ऑक्सीडेंट और पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। इनको एक सीमा तक इस्तेमाल करना चाहिए क्योंकि दांतों के सम्पर्क में आने पर इसमें मौजूद पिंग्मेंट मोलेक्युल्स दांतों के इनेमल के साथ चिपक जाते हैं।

अंजीर खाने के हो सकते हैं ये साइड इफेक्ट जिन्हें जान कर चौंक जाएंगे आप

क्या आप जानते हैं कि अंजीर को न केवल एक फल के रूप में बल्कि इसे मेवा के रूप में भी खाया जाता है। अंजीर खाने में बहुत ही स्वादिष्ट होता है और साथ ही अपने पौष्टिक गुणों के कारण यह हमारे स्वास्थ्य के लिए भी लाभदायक माना जाता है। लेकिन अति हर चीज की बुरी होती है। यदि इसके सेवन के कुछ फायदे हैं तो नुकसान भी हैं। जिनके विषय में आपको विस्तार में जानना बेहद जरूरी है। अंजीर से होने वाली हानियों से बचने के लिए आपको इसे सीमित मात्रा में ही खाना चाहिए। अंजीर के कई प्रकार हैं और हर प्रकार के अपने फायदे, नुकसान और स्वाद हैं। उनमें से कुछ फेमस टाइप हैं- ब्लैक मिशन, कडोटा, कैलीमिरना, ब्राउन तुर्की, एड्रियाटिक। यह सभी टेस्ट में खट्टे मीठे होते हैं और लगभग सभी के गुण एक से हैं।

पेट को भारी करता है

अगर आप अंजीर को अधिक मात्रा में खा लेते हैं तो यह आपके पेट पर बहुत भारी हो जाता है और इससे आपको पेट दर्द होने लगता है। अगर आप अंजीर खाने के बाद ठंडा पानी पी लेते हैं तो इससे आपको पेट दर्द नहीं होता है। हालांकि कब्ज समस्या वाले लोगों के लिए यह लाभदायक हो सकता है।

धूप की सेंसिटिविटी

अंजीर को बहुत सी स्किन समस्याओं को ठीक करने के लिए लाभदायक माना जाता है। इसे स्किन ट्यूमर को ट्रीट करने के लिए भी लाभदायक माना जाता है लेकिन अगर आप इसे अधिक मात्रा में खा लेते हैं तो इससे आपको सूर्य से सेंसटिविटी हो सकती है। यूवी किरणें आपकी स्किन के लिए बहुत हानिकारक होती हैं और इनसे आपकी स्किन कम उम्र में जल्दी बूढ़ी हो सकती है या मेलेनोमा और त्वचा कैंसर जैसी बिमारियां हो सकती हैं।

पेट फूलना

बहुत से लोगों को पेट भारी होने के साथ साथ ब्लोटिंग यानी पेट फूलने की समस्या भी अंजीर खाने के बाद देखने को मिलती है। इसलिए आपको अधिक मात्रा में अंजीर कभी नहीं खाने चाहिए।

नुकसानदायक ऑक्सालेट

ऑक्सलेट उन लोगों के लिए हानिकारक होते हैं जो पहले से ही किडनी और गाल ब्लैडर की समस्या से जूझ रहे हैं, ऐसी समस्या वाले लोगों के लिए अंजीर और भी अधिक नुकसान पहुंचा सकते हैं। यह उन स्प्लीन को भी मार सकता है जिससे व्हाइट ब्लड सेल्स बनती हैं।

लीवर और आंतों के लिए हानिकारक

अंजीर लीवर के लिए भी हानिकारक हो सकते हैं। इसके बीच आंतों में रुकावट पैदा कर देते हैं। क्योंकि यह इतने सख्त होते हैं कि इनको पचाना थोड़ा कठिन होता है। यह अंजीरों का सबसे अधिक नुकसान दायक साइड इफेक्ट है इसलिए आपको अंजीर खाते समय इस बात का ध्यान अवश्य करना चाहिए।

ब्लीडिंग होना

अंजीर की प्रकृति गर्म होती है और इसलिए इनसे ब्लीडिंग हो सकती है। अगर आप अंजीर का सेवन अधिक मात्रा में कर लेते हैं तो इससे रेटिनल ब्लीडिंग हो सकती है और इससे कभी कभार वेजाइनल ब्लीडिंग भी हो सकती है। जिससे आपको अनीमिया भी हो सकता है इसलिए इन्हें अधिक मात्रा में न खाएं।

कैल्शियम अब्जॉर्ब करना

अंजीर में ऑक्सिलेट होते हैं जो आपके शरीर में मौजूद सारे कैल्शियम को अब्सोर्ब कर लेते है। इस के कारण आपके शरीर में कैल्शियम की कमी हो सकती है और कैल्शियम की कमी के कारण होने वाली बहुत सी बीमारियां भी इसके कारण जन्म ले सकती हैं।

ब्लड शुगर लेवल कम करता है

अंजीर आपके शुगर लेवल को कम करता है। यह डायबिटीज के मरीजों के लिए तो लाभदायक रहेगा लेकिन जिन्हें लो ब्लड शुगर की समस्या है उनके लिए यह और भी ज्यादा खतरनाक हो सकता है। अगर आपका शुगर लेवल बहुत कम है तो आपको अंजीर खाने से बचना चाहिए।

केमिकल्स प्रोडक्ट ही नहीं, इन वजहों से भी पतले हो सकते हैं आपके बाल

घने और मजबूत बाल हर किसी को पसंद होते हैं। लेकिन हर किसी के पास घने और मजबूत बाल हों, ऐसा जरूरी नहीं। कई कारणों से हमरा बाल टूटकर पतले होने लगते हैं और इसका दोष हम तेल और शैंपू या फिर अन्य प्रोडक्ट्स पर डाल देते हैं। लेकिन क्या ये सही है? क्या तेल और शैंपू की वजह से ही हमारे बाल पतले होते हैं? अगर आपके मन में यह सवाल है, तो आपको बता दें कि जरूरी नहीं है कि आपके बाल किसी तेल, शैंपू या फिर स्पेशल केमिकलस्युक्त प्रोडक्ट्स की वजह से टूट रहे हों। बाल टूटने के कई अन्य वजह भी हो सकते हैं। खासतौर पर हमारी कुछ गलतियों के कारण भी हमारे बाल टूट सकते हैं। जो हम अपनी दिनचर्या में अक्सर कर देते हैं।

बालों को हमेशा खुला रखना

कई लड़कियां अपने बालों को खुला रखना पसंद करती हैं। चाहे तेज धूप हो या फिर आंधी, हमेशा बाल खुले रखना कुछ लोगों को काफी पसंद होता है। खुले बाल आपके लुक को बेहतर बना सकते हैं, लेकिन यह आपके हेल्दी हेयर के लिए बिल्कल सही नहीं है। लंबे समय तक बालों को खुला रखने से आपके बाल डैमेज हो सकते हैं। इसलिए अगर आप धूप या फिर किसी धूल भरे जगह पर जा रहे हैं, तो अपने बालों को बांध लें या फिर किसी कपड़े से लपेट लें।

गलत तरीके से कंघी करना और बालों को पोछना

अक्सर कई लोग शैंपू करने के दौरान ही अपने बालों में कंघी करने लगते हैं। लेकिन ऐसा करने से आपके बालों की जड़ें कमजोर होती हैं। इससे आपके बाल टूट सकते हैं। इसके अलावा कुछ लोग शैंपू के बाद बालों को रगड़-रगड़ कर पोछते हैं, ताकि बाल जल्दी सूख जाए। भले ऐसा करने से आपके बाल जल्दी सूख जाएंगे, लेकिन यह आपके बालों को डैमेज भी कर सकता है। तेज से बालों को रगड़ने से जड़ों पर इसका दबाव पड़ता है, जिससे बालों की जड़ें कमजोर होने लगती हैं।

बर्थ कंट्रोल पिल का सेवन

ज्यादा बर्थ कंट्रोल पिल्स के सेवन से भी आपके बाल झड़ सकते हैं। दरअसल, ऐसा इसलिए होता है कि क्योंकि अधिकतर बर्थ कंट्रोल पिल्स प्रोजेस्टेटॉन हार्मोन होता है। प्रोजेस्टेटॉन हार्मोन बाल गिरने की प्रमुख वजहों में से एक है। अगर आप बर्थ कंट्रोल पिल्स ले रहे हैं, तो एक बार डॉक्टर से सलाह लें और अपनी परेशानी बताएं कि आपको किस तरह के साइड-इफेक्ट्स हो रहे हैं। ताकि डॉक्टर आपको सही जानकारी दे सके।

ऑयलिंग न करना

बालों की ऑयलिंग न करने से भी आपके बाल टूट सकते हैं। कई लोग ऐसे हैं, जो कई महीनों और सालों तक बालों में तेल नहीं लगाते हैं। आपको बता दें कि हेल्दी बालों के लिए ऑयलिंग बेहद जरूरी है। ऑयलिंग करने से आपके बाल घने और मजबूत होते हैं। इससे आपके बालों को भरपूर पोषक तत्व मिलता है।

हेयर मास्क में एक साथ कई चीजों का इस्तेमाल

हेयर मास्क बालों के लिए काफी अच्छा माना जाता है। लेकिन कई लोग घर पर हेयर मास्क बनाने के लिए कई तरह की चीजों का मिश्रण बनाकर अपने बालों में लगा लेते हैं। हेयर मास्क के लिए जरूरी नहीं है कि आप महंगे-महंगे प्रोडक्ट्स यूज करें। अगर आप बालों में हेयर मास्क लगाना चाह रहे हैं, तो 2 या 3 चीजों को मिलाकर हेयर मास्क तैयार करें।

रात को चेहरे पर शहद लगाने से मिलते हैं कई फायदे

शहद का सेवन जितना स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है उतना त्वचा के लिए भी फायदेमंद होता है। शहद में कई औषधीय गुण मौजूद होते हैं। पारंपरिक चिकित्सा में त्वचा से जुड़ी कई समस्याओं के लिए शहद का बड़े स्तर पर प्रयोग किया है। एंटीऑक्सीडेंट्स, एंटी-इन्फ्लेमेटरी और एंटी-बैक्टीरियल गुणों से भरपूर शहद त्वचा की कई समस्याओं का रामबाण इलाज है। यही कारण है कि ज्यादातर स्किनकेयर प्रोडक्ट्स में शहद को मुख्य सामग्री की तरह इस्तेमाल किया जाता है। त्वचा पर शहद का प्रयोग कई तरह से किया जाता है।

त्वचा में नमी को लॉक करता है-शहद त्वचा के लिए एक बेहतरीन मॉइस्चराइजर के रूप में काम करता है। रात में चेहरे पर शहद लगाना ड्राई स्किन वाले लोगों के लिए बहुत फायदेमंद साबित हो सकता है। यह त्वचा में नमी को लोक करने में मददगार है, साथ ही आपको के सॉफ्ट और सपल त्वचा पाने में भी मदद करता है। शहद में मौजूद एंजाइम्स त्वचा में आसानी से प्रवेश कर जाता है, जिससे यह आपकी त्वचा को भीतर से मॉस्चाराइज करता है। आप बिस्तर पर जाने से आधे घंटे पहले त्वचा पर शहद लगा सकते हैं, इसे 15-20 के लिए चेहरे पर छोड़े दें और उसके बाद ठंडे पानी से धो लें।

त्वचा को एक्सफोलिएट करता है-अगर आप रात को सोने से पहले चेहरे पर शहद लगाकर कुछ मिनट के लिए मसाज करते हैं, तो यह त्वचा से मृत कोशिकाओं को हटाने में मदद करता है और आपकी त्वचा की रंगत को बेहतर बनाता है। आप शहद में बेकिंग सोडा मिलाकर भी त्वचा पर अप्लाई कर सकते हैं, थोड़ी देर के लिए चेहरे पर छोड़ दें, उसके बाद ठंडे पानी से धो लें। यह आपको दमकती त्वचा पाने में मदद करेगा।

त्वचा की गहराई से सफाई करता है-अगर आप शहद में नारियल का तेल मिलाकर त्वचा पर अप्लाई करते हैं, तो यह त्वचा के रोम छिद्रों में जमा गंदगी को बाहर निकालता है। यह ब्लैकहेड्स को हटाने में मदद करता है। साथ ही झुर्रियों और महीन रेखाओं को भी कम करने में भी मदद करता है और आपकी त्वचा को टाइट करता है। 15-20 मिनट के लिए चेहरे पर लगाएं और ठंडे पानी से धो लें।

मुंहासों और दाग-धब्बों का रामबाण इलाज है-शहद एंटी बैक्टीरियल गुणों से भरपूर होता है। यह आपकी त्वचा पर जमा धूल-मिट्टी और हानिकारक बैक्टीरिया को साफ करता है। यह मुहांसों की सूजन कम करने में मददगार है और त्वचा की रंगत में सुधार करता है। नियमित रूप से सोने से पहले त्वचा पर शहद लगाने से आपको कील-मुहांसों की समस्या से जल्द राहत पाने में मदद मिल सकती है।

सोरायसिस और एक्जिमा के उपचार में

प्रभावी है-शहद के एंटी बैक्टीरियल और एंटी इंफ्लेमेटरी गुण सोरायसिस और एक्जिमा जैसी स्थितियों के उपचार में बहुत लाभकारी हैं। त्वचा की इन स्थितियों से छुटकारा पाने के लिए आप शहद को सीधे त्वचा पर या एलोवेरा जेल मिलाकर प्रभावित हिस्से पर लगा सकते हैं। आप इसे रात भर के लिए भी त्वचा पर छोड़ सकते हैं और सुबह ठंडे पानी से धो लें।

आयुर्वेदिक के अनुसार नागफनी के फायदे

नागफनी एक कांटेदार पौधा है। यह ज्यादातर सूखी और बंजर जमीन पर उगता है। मैक्सिको में इस पौधे को सबसे ज्यादा उगाया जाता है। भारत में भी नागफनी के पौधे आपको बहुत ही आसानी से दिख जाएंगे। कांटों से लिपटा यह पौधा कई आयुर्वेदिक औषधियों गुणों से भरपूर होता है। इसमें कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो आपके स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हो सकते हैं। नाफनी मं विटामिन ए, विटामिन बी 6, विटामिन सी, विटामिन के, तांबा, फाइबर, कैल्शियम, पोटैशियम और मैगनीज जैसे पोषक तत्व भरपूर होते हैं। साथ ही यह फाइटोकेमिकल्स और पॉलीसेकेराइड्स से भी भरपूर होता है। आयुर्वेद में नागफनी का इस्तेमाल कई दवाइयों को तैयार करने के लिए किया जाता है। इसमें कैलोरी काफी कम होता है। साथ ही यह वसा और कोलेस्ट्रॉल की मात्रा भी काफी कम पाई जाती है। आपको जानकर हैरानी होगी कि कई लोग नागफनी को खाते भी हैं। इसके मोटे छिलके को हटाकर अंदर के भाग को खाया जाता है। यह स्वास्थ्य केलिए काफी फायदेमंद होता है।

वजन घटाने में असरदार : वजन को घटाने में नागफनी आपके लिए काफी फायदेमंद हो सकता है। दरअसल, नागफनी में फाइबर की अधिकता होती है, जो आपको लंबे समय तक पूर्ण महसूस कराती है। इसके अलावा यह आपके शरीर में घ्रालिन के रिलीज होने से रोकता है। घ्रालिन भूख बढ़ाने वाला हार्मोन है। इस हार्मोन के अधिक रिलीज होने से हमें काफी ज्यादा भूख लगती है। इतना ही नहीं इसमें कोलेस्ट्रॉल और वसा भी काफी कम होता है। ऐसे में नागफनी का सेवन करने से आपका वजन घट सकता है।

खून की कमी को दूर करे नागफनी : शरीर में खून की कमी को दूर करने में भी नागफनी काफी फायदेमंद हो सकता है। नागफनी के पके हुए फलों में आयरन की प्रचुरता होती है। इस फल को खान से आपके शरीर में खून की कमी दूर हो सकती है।

कैंसररोधी गुणों से भरपूर है नागफनी : नागफनी एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर है। इसमें फाइटोकेमिकल्स और फ्लेवेनाइडेट जैसे यौगिक भी हैं, जो कैंसररोधी गुणों से भरपूर होता है। नागफनी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट शरीर से फ्री रेडिकल्स को हटाता है। इसके सेवन से कैंसर की कोशिकाएं विकसित नहीं होती हैं। नागफनी में मौजूद विटामिन ए और फ्लेवोनोइड लंग्स और मुंह के कैंसर से बचाव कर सकती हैं।

पाचन में सुधार करे नागफनी : कांटेदार नागफनी फाइबर से भरपूर होता है। फाइबर युक्त आहार पाचन का सुधार करने में आपकी मदद करता है। दरअसल, फाइबर आंतों के कार्यों को सुचारू करने के लिए बल्क को जोड़ता है, जिससे दस्त, कब्ज और उल्टी जैसी समस्याएं कम होने की संभावना होती हैं। इसके अलावा इसमें

कोलेस्ट्रॉल और वसा भी काफी कम होता है, जो पाचन से जुड़ी समस्याएं पैदा नहीं करती हैं। इसके सेवन से पाचन को दुरुस्त कर सकते हैं। साथ ही यह हृदय स्वास्थ्य के लिए भी काफी बेहतर साबित हो सकता है।

अल्सर का करे इलाज नागफनी : अल्सर की समस्याओं को दूर करने में भी नागफनी आपके लिए फायदेमंद हो सकता है। अधिकतर फाइबरयुक्त आहार गैस्ट्रिक अल्सर के विकास को रोकने में आपकी मदद करता है। ऐसे में नागफनी भी आपके लिए फायदेमंद है। गैस्ट्रिक अल्सर उन लोगों को होता है, जो शराब का सेवन अधिक मात्रा में करते हैं। यह बहुत ही दर्दनाक स्थिति है। इस स्थिति से ग्रसित लोगों के लिए नागफनी काफी असरदार साबित हो सकता है।

अनिद्रा की शिकायत दूर करे नागफनी : नागफनी के इस्तेमाल से आप अनिद्रा की शिकायत को दूर कर सकते हैं। एक्सपर्ट के अनुसार, नागफनी में मौजूद तत्व केंद्रिय तंत्रिका तंत्र को संतुलित करने में हमारी मदद करता है। इसके साथ ही यह हमारे शरीर में ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर करता है, जिससे नींद को बढ़ावा मिलता है।

वेट लॉस और हाइपरटेंशन को कंट्रोल करने के लिए डाइट में शामिल करें खरबूजे के बीज

खरबूजे की खेती ग्रीष्म यानी गर्मी के दिनों में होती है। इसमें पानी की मात्रा अधिक होती है। इसके लिए खरबूजे को गर्मियों का फल भी कहा जाता है। इसमें कई आवश्यक पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो मोटापा, डायबिटीज और ब्लड प्रेशर में फायदेमंद साबित होते हैं। वहीं, खरबूजे के बीज में कैल्शियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस और पोटेशियम पाए जाते हैं। खासकर पोटैशियम ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में बेहद फायदेमंद होता है। इसके सेवन से उच्च रक्तचाप को कम अथवा सामान्य रखा जा सकता है। एक शोध में इस बात का खुलासा हुआ है कि खरबूजे के बीज उच्च रक्तचाप को कंट्रोल करने में सहायक है। साथ ही खरबूजे के बीज के सेवन से बढ़ते वजन को भी कंट्रोल किया जा सकता है।

उच्च रक्तचाप में फायदेमंद : खरबूजे के बीज में प्रोटीन, फैय और कार्बोहाइड्रेट होता है। इसके

बीज को सुखाकर उसका पाउडर तैयार कर दूध अथवा पानी के साथ सेवन कर सकते हैं। इसके अलावा, खरबूजे के बीज के तेल का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। हालांकि, सेवन करने से पहले एक बार डॉक्टर से जरूर सलाह लें।

वजन कंट्रोल करने में मददगार :

खरबूजे के बीज में फाइबर प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। फाइबर युक्त चीजों को सेवन करने से पेट देर तक भरा रहता है। साथ ही बार-बार खाने यानी क्रेविंग से निजात मिलता है। इसके लिए रोजाना स्नैक्स के लिए खरबूजे के बीज का सेवन कर सकते हैं।

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक एवं मुद्रक एवं मालिक धर्मपाल सिंह द्वारा 34,0, उपाध्याय नगर ग्राम मुक्तेश्वर हापुड से प्रकाशित एवं हापुड न्यूज एंड प्रिंटिंग कंपनी, अशोक नगर शामपुर रोड हापुड, उत्तर प्रदेश से मुद्रित UPHIN/2023/51292, संपादक धर्मपाल सिंह, सभी न्याय क्षेत्र का हापुड न्यायालय होगा। संपर्क :- .9411953491, E-mail: tejyugnews@gmail.com, (इसमें छपे लेख, लेखकों के निजी विचार हैं। सम्पादक का इन लेखकों के विचारों से सहमत होना अनिवार्य नहीं है।)