अनानास कई बीमारियों से राहत देगा, जानिए यह सेहत के लिए कितना फायदेमंद है

अनानास का सेवन आपकी सेहत के लिए बेहद फायदेमंद है। अनानास का सेवन हमें कई बीमारियों से दूर रख सकता है। हालांकि अनानास स्वाद में थोड़ा खट्टा होता है, इसे आहार में शामिल किया जाना चाहिए। हम इसे अनानास के टुकड़े करके या रस बनाकर खा सकते हैं। अनानास का उपयोग प्राचीन काल से पाचन और सूजन की समस्याओं के लिए किया जाता रहा है। आज हम आपको बताने जा रहे हैं कि यह सेहत के लिए कैसे फायदेमंद है

पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद

अनानास में एंजाइम ब्रोमेलैन होता है। यह पाचन समस्याओं पर काबू पाने में मदद करता है। यह फाइबर में उच्च है। यह कब्ज से बचाता है। अनानास खाने से भी आंतें स्वस्थ रहती हैं।

इम्युनिटी बढ़ाता है

अनानास में विभिन्न प्रकार के विटामिन और खनिज होते हैं। यह प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ा देता है। इसके अलावा, इसके विरोधी भड़काऊ गुण सूजन को कम करने में मदद करते हैं। अनानास खाने से वायरल और बैक्टीरिया के संक्रमण का खतरा भी कम होता है।

गठिया

बुढ़ापे में गठिया एक आम समस्या है। इस समय जोड़ों में सूजन आ जाती है। इसमें विरोधी भड़काऊ गुण होते हैं, जो सूजन और गठिया वाले लोगों में दर्द से राहत देता है।

हड्डियों के लिए फायदेमंद

अनानास कैल्शियम और मैंगनीज सहित कई पोषक तत्वों का एक समृद्ध स्रोत है। ये पोषक तत्व ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने में मदद करते हैं और इसे मजबूत बनाते हैं।

त्वचा

विटामिन सी और बीटा कैरोटीन से भरपूर, ये फल त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। आप इसे खा सकते हैं या सीधे त्वचा पर लगा सकते हैं। यह सूरज की हानिकारक किरणों से लड़ने, झुर्रियों को कम करने और त्वचा में सुधार करने में मदद करता है।

दुर्बलता

अनानास में आयरन होता है। यह शरीर में हीमोग्लोबिन की मात्रा को बढ़ाता है। यह रक्त निर्माण में मदद करता है। तो यह कमजोरी से छुटकारा पाने में मदद करता है।

तपिश

अनानास में औषधीय गुण होते हैं। यदि आपके पास जलवायु परिवर्तन के कारण लगातार बुखार है, तो आप अनानास के रस के साथ मिश्रित शहद पी सकते हैं। यह बुखार को कम करता है। अनानास में मौजूद यौगिक कैंसर से लड़ने में भी मदद करता है।

सिगरेट की लत छोड़ने में आपकी मदद करेंगे ये बेहद आसान घरेलू नुस्खे

कुछ समय पहले तक यह बात कही जा रही थी कि ई-सिगरेट, सिगरेट छोड़ने की लत में मदद कर सकती है। लेकिन ई-सिगरेट के शरीर पर होने वाले हानिकारक प्रभाव को देखते हुए केन्द्र सरकार ने बुधवार को इलेक्ट्रॉनिक सिगरेट के उत्पादन, बिक्री, भंडारण और आयात- निर्यात पर रोक लगा दी।

ऐसे में हम आपको बता रहे हैं कुछ बेहद आसान घरेलू नुस्खों के बारे में जिसके जरिए आप भी आसानी से छोड़ पाएंगे सिगरेट पीने की लत...

1.सिगरेट पीने और तंबाकू खाने से फेफड़ों का कैंसर, मुंह का कैंसर और कई दूसरी जानलेवा बीमारियों का खतरा बना रहता है। लिहाजा सिगरेट की लत छुड़ाने के लिए दालचीनी को बारीक पीस लें और उसमें शहद मिला लें। जब भी सिगरेट पीने का मन हो तो दालचीनी और शहद के इस मिश्रण का सेवन करें।

2.अदरक और आंवला को कद्दू-कस कर उसे सुखा लें और नींबू और नमक डाल कर डिब्बे में भरकर हमेशा अपने साथ रखें। जब भी सिगरेट पीने की तलब लगे, आप थोड़ी थोड़ी देर पर इस पेस्ट का सेवन कर सकते हैं।

3.अजवायन और सौंफ को बराबर क्वांटिटी में और इन दोनों से आधी क्वांटिटी में काला नमक मिलाकर बारीक पीस लें। फिर इसमें थोड़ा सा नींबू का रस मिलाकर रातभर रख दें। सुबह इसे गर्म तवे पर हल्का भून लें और फिर एयर टाइट कंटेनर में बंद करके रखें। जब भी सिगरेट पीने का मन हो तो इस चूर्ण को चूस लें। सिगरेट की लत छूट जाएगी।

4.मौसम्मी, संतरा और अंगूर जैसे फल और उनका रस पीना भी सिगरेट की तलब मिटाने में मददगार साबित हो सकता है।

5. सिगरेट और गुटका छोड़ने के लिए रोजाना 4 चम्मच प्याज का रस पिएं। सुबह उठते ही 2 गिलास गुनगुने पानी में नींबू निचोड़ कर पिएं। पानी में शहद का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। इससे न सिर्फ आपकी सेहत बनी रहेगी, वजन कम होगा बल्कि सिगरेट-तंबाकू की लत छुड़ाने में भी मदद मिलेगी

6. सिगरेट की लत छोड़ने के दौरान व्यक्ति को कुछ खाने की इच्छा होती रहती है ताकि उसके हाथ व मुंह बिजी रहें जैसा स्मोकिंग के दौरान होता है। ऐसे में पॉपकॉर्न काफी मदद कर सकते हैं। पॉपकॉर्न का फायदा यह है कि इसमें मौजूद फाइबर पेट को भरता है साथ ही में यह स्मोकिंग की इच्छा को भी कम करता है।

हेयर टाइप के हिसाब से चुनें सीरम, बाल दिखेंगे चमकदार

हम अपने बालों को स्वस्थ रखने के लिए तमाम उपाय करते हैं. खासकर गर्मियों के मौसम में बालों रूखे और बेजान नजर आते हैं. ऐसे में बालों को मॉइश्चराइज रखने के लिए आप हेयर सीरम का इस्तेमाल कर सकती है. सीरम बालों के धूप की वजह से होने वाले नुकसान से बचाता है. बालों में सीरम लगाने से आपके बाल चमकदार और हेल्दी दिखते हैं.

महिलाओं को उनके हेयर टाइप के हिसाब से सीरम चुनना चाहिए. हेयर सीरम आपके बालों को चमकदार बनाने के साथ ड्राइनेस और फ्रिजीनेस को भी कम करता है. हेयर सीरम सिलिकॉन बेस्ड प्रोडक्ट होता है जो बालों को हानिकारक कैमिकल और पदार्थ से बचाता है. अगर आपके सूखे और फ्रिजी हेयर है तो बालों में केस्टर, रोजवुड जैसे ऑयल का मिश्रण हो. आइए जानते हैं हेयर टाइप के हिसाब से कौन सा सीरम चुनना चाहिए.

सूखे बालों के लिए

जरूरत से ज्यादा सूखे बालों को अधिक पोषण की आवश्यकता होती है. अच्छी बात ये है कि आजकल ऐसे सीरम मौजूद है जिसे आप रातभर बालों में लगाकर आराम से सो सकते हैं. इसके लिए आप ऑयल बेस्ड सीरम की जगह क्रीम बेस्ड सीरम लगा सकते हैं. ये बालों को मॉइश्चराइज रखने में मदद करता है.

कर्ली बालों के लिए

घुंघराले बाल बहुत ज्यादा उलझते हैं ऐसे में उनका खयाल रखना थोड़ा मुश्किल हो जाता है. घुंघराले बालों क लिए सबसे अच्छे वो सीरम हैं जिसमें मॉइश्चराइजेशन के गुण बहुत अधिक होते हैं. बालों को चमकदार रखने के लिए हाइड्रेटिंग तेल जैसे जोजोबा, आर्गन और बादाम के तेल के गुणों वाला सीरम लगाएं.

कलर वाले बालों के लिए

जिन लोगों ने बालों में कलर कराया है उन्हें हल्के क्रीम वाला सीरम लगना चाहिए, जिसमें सिलिकॉन के अलावा जोजोबा, आर्गन, नारियल तेल के साथ ग्रीन टी के तत्व मौजूद हों. इस तरह का सीरम कलर्ड बालों पर पूरी तरह काम करेगा.

दो मुंहे बाल

जिन लोगों को दो मुंहे बाल यानी स्प्लिट एंड्स की समस्या रहती हैं उनके बाल जरूरत से ज्यादा टूटते हैं. अगर आपके बाल में बहुत ज्यादा स्प्लिट एंड्स है तो हेयर सीरम लगाने से आपको फायदा मिलेगा. लेकिन ध्यान रहें आप जो भी सीरम चुनें उसमें केराटिन की अधिक मात्रा होनी चाहिए, केराटिन स्प्लिट एंड्स की समस्या को दूर करने का काम करता है.

पुराने टूथब्रश को फेंकें नहीं, इन 5 तरीकों से करें इस्तेमाल

जब कभी आपका टूथब्रश पुराना हो जाता है तो आप उसे फेंक देते हैं? लेकिन अगर हम आज आपको इन पुराने टूथब्रश को सौंदर्य हैक्स की तरह इस्तेमाल करना बता दें तो आप क्या कहेंगी। आप अभी यह सोच रही हैं कि पुराने टूथब्रश का भले कैसे इस्तेमाल किया जा सकता है? लेकिन यह मुमकीन है। आइए जानें कैसे आप पुराने टूथब्रश का इस्तेमाल कर अपने सौंदर्य को निखार सकती हैं। जानें ऐसे ही कुछ 5 सौंदर्य हैक्स के बारे में जो पुराने टूथब्रश की मदद से किए जा सकते है।

स्मूथर, प्लंपर लिप्स

लिप्स स्क्रब की किसको जरूरत हो सकती है, जब आपके पास अपना पुराना टूथब्रश हो। जी हां आप बिना किसी प्रयास के अपने पुराने टूथब्रश की मदद से अपने दांतो को अच्छे से स्क्रब कर सकती हैं। इसके लिए आपको एक जार वैसलीन चाहिए। इसके बाद अपने होंठों पर वैसलीन लगा लें और फिर अपने पुराने ब्रश से अपने होंठों को रब करें। लेकिन ध्यान रहे कि आपका ब्रश सेंसिटिव दांतों के लिए बना हो। टूथब्रश के दांत को अच्छे से होंठो को रगड़ें। ऐसा करने से मृत कोशिकाएं होंठो से दूर हो जाएगी और आपके होंठों पर ताजा कोशिकाएं आएंगी। इसके अलावा वैसलीन होंठों को हाइड्रेट करता है।

फ्लाईवेस का उपचार करें

अगर आप घर से निकलने में देर हो गए है और बालों में फ्लाईवेस आपको और देरी करा रहे हैं तो इसके लिए आपको कैसे टूथब्रश का इस्तेमाल करना चाहिए। इसके लिए आपको अपने बालों पर हेयरस्प्रे का छिड़काव करना चाहिए और फिर ब्रश को पूरी तरह से फ्लाईवेस पर रब करें। आप टूथब्रश का इस्तेमाल करने के लिए इसे अपने माथे के बालों पर भी इस्तेमाल कर सकती हैं। यह आपके हेयरस्टाइल को एक शोबर लुक देगा।

अपनी आईब्रो को ब्रश करें

जिन महिलाओं की भौंह काफी मोटी होती हैं, उन्हें इस बात की शिकायत हमेशा रहती है कि उनकी आईब्रो सही से नहीं टिकी रहती है। आइए बताते है कि आप अपने पुराने ब्रश की मदद से कैसे इसे सही कर सकती हैं। इसके लिए टूथब्रश पर हेयरस्प्रे छिड़के और ब्रश को उस दिशा में इस्तेमाल करें जिसमें आपके आईब्रो के बाल ग्रो हो रहे है। यह आपके भौंह के बालों को लंबे समय तक टिकाएं रखेंगे।

चमकदार क्युटिकल्स

आप एक पुराने ब्रश की मदद से अपने क्युटिकल्स को स्क्रब कर सकती हैं। इसके लिए आपको शहद की जरूरत होगी। इसके लिए सबसे पहले शहद को अपने दोनों हाथों पर लगा लें और नाखूनों को भी कवर कर लें। इसके बाद अपने पुराने ब्रश की मदद से अपने हाथों और नाखूनों को रब करें। ऐसा करने से डाई क्युटिकल्स और मृत कोशिकाएं बाहर निकल जाएंगी। इस उपचार को करने के बाद आपको अहसास होगा कि आपके हाथ काफी कोमल हो गए हैं। इसके बाद अपने हाथों को धो लें और एक मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल कर हाथों और क्युटिकल्स को चमका कर रखें। इसके बाद हमेशा की तरह अपने मैनियरो का इस्तेमाल करें।

साफ्ट हील्स

पैर शरीर का एक ऐसा हिस्सा है जिसे हम अनदेखा कर देते हैं। हम अपने चेहरे, बालों और हाथों पर काफी पैसा खर्च कर देते हैं। लेकिन पैरों पर बिल्कुल ध्यान नहीं देते हैं। जिस कारण हमारी एड़िया फट जाती हैं। अपनी एड़ियों को फटने से बचाने के लिए इपने पैरों को कुछ देर के लिए शॉवर जैल में डुबाकर रखें। इसके बाद 10 -15 मिनट बाद एक पुराने टूथब्रश के इस्तेमाल से आप अपने पैरों, नाखूनो और एड़ियों को स्क्रब कर सकती हैं। ऐसा करने से मृत कोशिकाएं हट जाएंगी और आपके पैर स्मूद और साफ हो जाएंगे। इसके बाद पैरों को धो लें और एक हाईड्रेटिंग क्रीम का इस्तेमाल पैरों के लिए करें।

सेहत के लिए काफी अच्छा होता है उबासी लेना, होते हैं ये 5 बेहतरीन फायदे

आप लोगों ने ज्यादा लोगों को देखा होगा कि उठने के बाद कुछ लोग अपने बेड पर बैठे-बैठे ही कई बार उबासी में लेते हैं। वैसे तो उबासी लेना एक बहुत ही नेचुरल प्रोसेस है। जिसे कंट्रोल नहीं कर सकते है। यही वजह है कि उबासी यानीजम्हाई पर ज्यादातर लोग ध्यान भी नहीं देते है। हालांकि उबासी को ज्यादातर आलस या फिर से साथ जोड़ा जाता है। लेकिन क्या आप इस बात को जानते हैं कि उबासी लेने से हमारे शरीर को कई सारे फायदे मिल सकते है। अगर नहीं तो चलिए आज हम आपको बताते हैं उबासी लेने के बेहतरीन फायदों के बारे में।

1. उबासी लेने के दौरान व्यक्ति मुंह खोलकर कूल एयर सास के साथ अंदर लेता है। इससे ज्यादा ऑक्सीजन बेन तक जाती है। जिससे ब्रेन की ब्लाट ब्लड को नीचे की ओर स्लो होने और उसकी जगह खून ब्लड के पहुंचने में मदद मिलती है। यह दिमाग के ओवरऑल तापमान को कम करने में मदद करता है।

2.उबासी लेने के दौरान हम बहुत गहरी सांस लेते है। जिससे ऑक्सीजन के ज्यादा आती है और इससे बॉडी में जमा हुई कार्बन डाइऑक्साइड शरीर से बाहर निकालने में मदद करती है। यह आपके दिमाग के लिए बहुत अच्छा माना जाता है।

3. वैसे तो ज्यादातर लोग उबासी को नींद के साथ जोड़ते है। लेकिन क्या आप इस बात को जानते हैं कि यह व्यक्ति को अलर्ट रखने में मदद करती है। उबासी शारीरिक क्रिया की श्रेणी में आती है और जब तक किसी भी तरह की फिजिकल एक्टिविटी होती रहती है। तब तक व्यक्ति सो नहीं पाता है।

4. इस बार तो शायद आपने भी गौर किया होगा कि फ्लाइट में अक्सर एयर प्रेशर के कारण हमारे कान बंद हो जाते हैं जिससे हमें कान में तेज दर्द होने लगता है इस स्थिति में अगर आप उबासी लेंगें तो आपके कान का दर्द अपने आप बंद हो जायेगा।

5. एक स्टडी के मुताबिक दिमाग जब ज्यादा स्ट्रेस में होता है तो से बचने के लिए शरीर की पहली प्रतिक्रिया हुआ सी होती है। टॉक्सिन रिलीज करने और ऑक्सीजन ब्लड प्रेशर को सुधारने में भी मदद मिलती है।

फिट रहना है तो रात को थोड़ा कम खाएं

अगर आप देर रात जागते हैं तो इस दौरान खाने से दूरी आपकी नींद की कमी से पड़ने वाले नकारात्मक प्रभाव को कम कर सकता है। एक नए शोध में यह बात सामने आई है। रात के समय कम खाने से आपकी एकाग्रता और सर्तकता पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

देर रात जगने के बावजूद से खाने से बचने वाले लोग कई समस्याओं से दूर रह सकते हैं जिसमें तनाव प्रमुख है।

शोधकर्ताओं ने अध्ययन के दौरान 44 प्रतिभागियों को लिया जिनकी उम्र 21 से 50 साल के बीच की थी। उन्हें दिन में बहुत सारा खाना और पानी आदि दिया गया। साथ ही इस दौरान उन्हें तीन रातों में केवल चार घंटे ही सोने दिया गया।

चौथी रात को 20 प्रतिभागियों को खाना और पानी देना जारी रखा गया जबकि बाकी लोगों को रात 10 बजे के बाद केवल पानी पीने की अनुमति दी गई। साथ ही इन सभी सुबह चार बजे सोने की अनुमति दी गई।

पेन्सिलवेनिया विश्वविद्यालय के वरिष्ठ लेखक डेविड डिंगेज के अनुसार, रात के समय जागने वाले वयस्क लगभग 500 कैलोरी की खपत करते हैं। डिंगेज के अनुसार, हमारे शोध से पता चला है कि शोध के अनुसार देर रात उपवास रखने वाले प्रतिभागी ज्यादा स्वस्थ्य और तरोताजा नजर आए। वहीं, देर रात खाते रहने वाले सुस्त रहे और उनकी एकाग्रता पर भी नाकारात्मक असर पड़ा।

बदन की झुर्रियों को दूर करने के ये हैं उपाय

केवल चेहरे पर ध्यान देना अब पुरानी बात हो चुकी है। अब तो समूचे शरीर पर ध्यान देने का चलन चल पड़ा है। सामान्य इंसान से लेकर सेलिब्रिटीज तक हर लोग चेहरे के साथ हाथ, पैर , बाल, एवं दूसरे अवयवों का खयाल रखा जाता है। कई बार चेहरे पर न दिखाई देने वाली उम्र शरीर के दूसरे हिस्सों पर पड़नेवाली झुर्रियों से साफ दिखाई देने लगती है। शरीर की कोहनियां एवं गुटनों पर तो ध्यान ही नहीं दिया जाता। धूप एवं प्रदूषण के कारण इनकी हालात और भी खराब हो जाती है। बढ़ती उम्र के साथ इन अवयवों पर झुर्रियां और भी ज्यादा दिखाई देने लगती हैं। बढ़ता वजन एवं झुर्रियों का तो चोली-दामन का साथ होता है।

सौंदर्य विशेषज्ञ कहते हैं कि एकदम से वजन कम करने से भी कोहनियों एवं गुटनों पर झुर्रियां पड़ने लगती हैं। दरअसल शरीर के ये दोनों अवयव नजरअंदाज कर दिए जाते हैं। ऐसा करने से युवा अवस्था में भी इनमें झुर्रियां पड़ने लगती हैं। कपड़ों का घर्षण एवं टेबल पर कोहनी टिकाकर बैठने से कोहनियों एवं गुटनों की त्वचा मोटी हो जाती है, उनमें नाजुकपन नहीं रह जाता। आहार में किए गए बदलाव एवं प्रोटीन की कमी से कोहनियों की त्वचा ढ़ीली पड़ जाती है। यह टालने के लिए पचनशक्ति बढ़ाना एवं स्नायु के व्यायाम करने के बजाए फैट कम करने का व्यायाम करना चाहिए।

क्या करें

फल, सब्जियों, अनाज, बीन्स के समावेश वाला पोषक आहार लें। इन आहारों में भारी मात्रा में प्रोटीन एवं ऐंटीऑक्सिडेंट होते हैं। इससे तनाव कम होता है, वृधत्व नहीं आता एवं कमजोरी एवं बीमारी का दुष्परिणाम नहीं होता।

लगातार तेज धूप में न निकलें

सौंदर्योपचार के उपरोग से डेड स्किन निकालते रहें। त्वचा की नमी बनाए रखने के लिए ग्लायकोलिक, लैक्टिक ऐसिड जैसे क्रीम का इस्तेमाल करें, ऐसा करने से त्वचा का रंग एवं कोमलता बरकारार रहती है। इसके अलावा बटरयुक्त मॉइश्चर का इस्तेमाल करने से कोहनियों एवं घुटनों की त्वचा मुलायम बनी रहती हैं।

घरेलू उपचार

सप्ताह में एक या दो बार कोहनियों एवं घुटनों पर खीरा एवं पपीता लगाए। दही एवं बेसन मिलाकर लगाए एवं उसे आधे घंटे तक लगे रहने दें। ऐसा करने से त्वचा की नमी बरकरार रहती है साथ ही त्वचा चमकदार बनती है। पोषक आहार ले एवं खूब पानी पिएं।