











## हार्ट से लेकर ब्रेन तक के लिए फायदेमंद है धनिया

हरे धनिये की पत्तियों का इस्तेमाल अक्सर सब्जियों के स्वाद और सलाद के लिए किया जाता है, वहीं हरी चटनी पकीड़े के स्वाद को दोगुना कर देती है। लेकिन इसी के साथ ही धनिया पत्तियों के कई फायदे हैं जिसके बारे में शायद ही आपको पता हो। तो जानते हैं हरे धनिया पत्ती के 10 फायदों के बारे में।

- धनिये की पत्तियों में विटामिन ए और सी पाया जाता है, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने का काम करते हैं।
- गर्मी हो सदी, इसका इस्तेमाल करना हर समय शरीर को कई तरह से लाभ पहुंचाता है।
- पाचन शक्ति को मजबूत रखना है तो इसका इस्तेमाल आपको नियमित तौर पर करना चाहिए। इससे आपकी पाचन शक्ति बढ़ती है।
- धनिये की पत्तियों के सेवन से पेट संबंधी परेशानियों में आराम मिलता है और बदनहजमी, पेट में दर्द, गैस की समस्या से छुटकारा मिलता है।
- जाड़े में खाने की मात्रा अधिक होने पर दस्त की शिकायत बढ़ने लगती है। ऐसे में धनिये की चटनी व सलाद पेट को राहत पहुंचाती है।
- धनिया की पत्ती विटामिन ए और सी का मुख्य स्रोत है। ये हमारे शरीर में रोग प्रतिरोधी क्षमता को मजबूत करते हैं।
- इसके नियमित सेवन से सर्दी-खांसी से छुटकारा मिलता है।
- धनिया में मौजूद तत्व शरीर से कॉलेस्ट्रॉल कम कर उसे कंट्रोल में रखते हैं। यह खून में इंसुलिन की मात्रा को नियमित करता है।
- धनिया महिलाओं में मासिक धर्म संबंधी समस्याओं को दूर करता है। अगर पीरियड्स साधारण से ज्यादा हो तो आधा लीटर पानी में लगभग 6 ग्राम धनिये के बीज डालकर उबालें। इस पानी में चीनी डालकर पीने से फायदा होगा।
- इसमें मौजूद विटामिन ए, विटामिन सी, कैल्शियम व मैग्नीशियम भरपूर मात्रा में मौजूद होता है, जो आपके स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।



## करेला खाने से दूर होती है ये बीमारियां

करेला औषधि के रूप में इस्तेमाल करने के लिए कच्चा करेला ही ज्यादा मुफिद होता है। करेला बेल पर लगने वाली सब्जी है। इसका रंग हरा होता है। इसकी सतह पर उमरे हुए दाने होते हैं। इसके अंदर बीज होती हैं और करेला पक जाए तो बीज लाल हो जाते हैं। जब तक पकता नहीं तब तक बीज सफेद रहते हैं।

### करेले का न्युट्रिशनल वैल्यू

करेले में प्रचुर मात्रा में विटामिन ए, बी और सी पाए जाते हैं। इसके अलावा कैरोटीन, लुटीन, जिंक, पोटेशियम, मैग्नीशियम और मैगनीज जैसे फलावोन्वाइड भी पाए जाते हैं। करेले में मौजूद खनिज और विटामिन शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं जिससे कैंसर जैसी बीमारी का मुकाबला भी किया जा सकता है। डार्क करेला में डेरों एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन पाए जाते हैं। करेले का सेवन हम कई रूपों में कर सकते हैं। हम चाहें तो इसका जूस पी सकते हैं, सब्जी या अचार बना सकते हैं। करेला टंडा होता है, इसलिए यह गर्मी से पैदा हुई बीमारियों के इलाज के लिए बहुत लाभकारी है। अगर आपकी पाचन शक्ति कमजोर हो तो किसी भी प्रकार करेले का नित्य सेवन करने से पाचन शक्ति मजबूत होती है।



ब्लड प्रेशर बढ़ना एक गंभीर समस्या है। इसके कारण दिल, दिमाग और किडनी डैमेज हो सकती हैं। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन बताता है कि 30 वर्ष से 79 वर्ष तक के करीब 128 करोड़ लोगों को हाइपरटेंशन (हाई बीपी) की बीमारी है, जो कि कम उम्र में मौत का कारण बन रही है।

सिंघाड़ा खाकर हाई बीपी का देसी इलाज किया जा सकता है। क्योंकि बीपी को कंट्रोल में करने में सिंघाड़ा मदद करता है। यह सुपरफूड हाई बीपी का ऊपर और नीचे वाला लेवल कम कर सकता है। ऐसा कई शोध दावा करते हैं। हाई बीपी के मरीजों को डाइट में सिंघाड़ा खाना चाहिए। सिंघाड़े को कई बीमारी के मरीज खा सकते हैं। दिल के मरीजों के साथ दर्द से परेशान और डायबिटिक पेशेंट के लिए सिंघाड़ा फायदेमंद होता है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन पर छपी एक रिसर्च बताती है कि सिंघाड़े में इन बीमारियों का इलाज करने वाले गुण होते हैं।



## दिल को हेल्दी रखने के लिए डॉक्टर ने दी ब्रिस्क वॉक की सलाह

हार्ट अटैक से मौतों का ट्रेड दिन-ब-दिन इरावना होता जा रहा है। चलते-फिरते जान जाने वाले वीडियोज हर किसी को डरा रहे हैं। इस बीच आम लोग समाधान खोज रहे हैं तो डॉक्टरों के बीच भी चर्च शुरू हो गए हैं। ज्यादातर डॉक्टर और हार्ट स्पेशलिस्ट सलाह दे रहे हैं कि हमें हर कीमत पर अपनी लाइफस्टाइल सुधारनी होगी। इसमें सबसे जरूरी स्टेप है फिजिकली ऐक्टिव रहना। इसके लिए भी आपको ज्यादा कुछ नहीं करना बस तेज कदमों के साथ टहलना है। डॉक्टर बैलेंस्ड डाइट

के साथ हफ्ते में कम से कम 5 दिन 45 मिनट ब्रिस्क वॉक करने की सलाह दे रहे हैं। यहां जानें ब्रिस्क वॉक क्या है, इसके फायदे और इसमें लोग क्या क्या गलतियां करते हैं।

डॉक्टर ने दी ब्रिस्क वॉक की सलाह हार्ट अटैक या सडन कार्डिएक अरेस्ट की खबरें हर किसी को डरा रही हैं। ऐसे में पैनिक करने के बेहतर है समाधान पर बात की जाए। ज्यादातर हेल्थ एक्सपर्ट्स का मानना है कि लोगों की लाइफस्टाइल उनकी अचानक मौतों के लिए जिम्मेदार है। दिल को हेल्दी रखना है तो फिजिकली ऐक्टिव रहना जरूरी है। इसके लिए डॉक्टर ब्रिस्क वॉक की सलाह

देते हैं। यह आपका वजन कंट्रोल करती है, दिल मजबूत रखती है साथ ही आपका स्ट्रेस भी कम होता है। सबसे पहले जानते हैं कि ब्रिस्क वॉक आखिर है क्या?

गिनने प्रति मिनट कदम ब्रिस्क वॉक में नॉर्मल वॉक से थोड़ा तेज चला जाता है। आसान भाषा में समझें तो एक मिनट में आपको 100 कदम चलने होते हैं। आप साथ में स्टेप काउंटर ऐप का इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे गिनती में आसानी रहेगी। ये ऐप आपको मोबाइल में ही मिल जाएगा। ब्रिस्क वॉक के दौरान चेक करें कि आप बात कर पा रहे हैं या नहीं। अगर आपकी थोड़ी बहुत सांस टूट रही है और आराम

से बात कर ले रहे हैं तो आप मॉडरेट लेकिन ब्रिस्क वॉक कर रहे हैं।

न करें ये गलतियां लोग ब्रिस्क वॉक को नॉर्मल वॉक समझ लेते हैं। ध्यान रखेंगे कि ब्रिस्क वॉक का टारगेट हार्टरेट होता है। अगर आपकी स्पीड जरूरत से कम है तो ज्यादा फायदा नहीं होगा। वहीं अगर आपकी स्पीड बहुत ज्यादा है तो भी दिक्कत हो सकती है। ब्रिस्क वॉक के दौरान आपको फुटवेअर कम्फर्टेबल होने चाहिए। रनिंग शूज ही पहनें। वर्ना पैरों की मसल्स में प्रॉब्लम हो जाएगी।

ब्रिस्क वॉक के फायदे ब्रिस्क वॉक के अनगिनत फायदे हैं। यह आपका एक्सट्रा वजन कम करती है। आपकी कैलोरी बर्न होती है और लीन मसल्स बढ़ती है। वॉक करने से आपका मूड ठीक रहता है। ब्रिस्क वॉक से आपके दिल की सेहत ठीक रहती है, ब्लड प्रेशर तो होता है साथ ही ब्लड शुगर भी मेनेंट रहती है।

## फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स का खजाना है सिंघाड़ा जमकर खाएं

दिल की बीमारी की जड़ है हाई बीपी

दुनियाभर में सबसे ज्यादा मृत्यु दिल से जुड़ी बीमारी के कारण होती हैं। जिसकी जड़ कोलेस्ट्रॉल के साथ हाई ब्लड प्रेशर (हाइपरटेंशन) होती है। तेज सिरदर्द होना, सांस फूलना और नाक से खून आना हाई ब्लड प्रेशर के संकेत होते हैं।

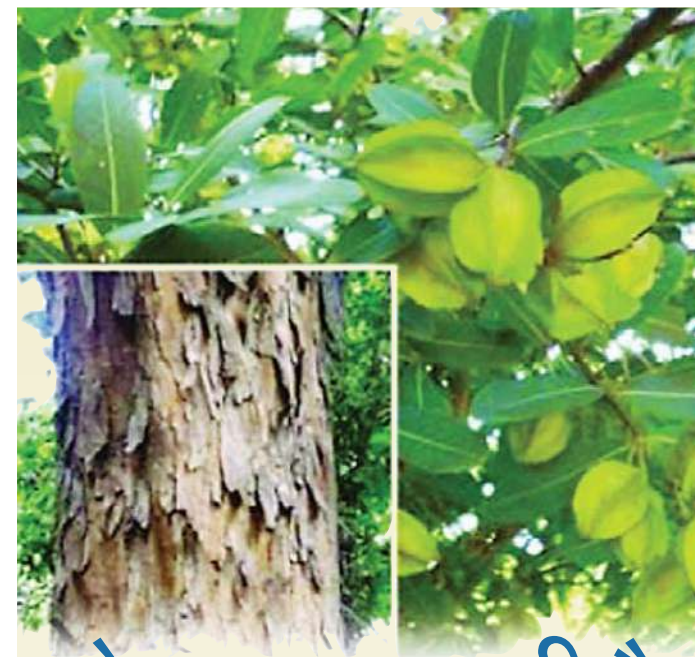
सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर कम होगा नॉर्मल बीपी कितना होना चाहिए? नॉर्मल बीपी 120/80 होना चाहिए। जिसमें ऊपर वाला लेवल सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर और नीचे वाला लेवल डायस्टोलिक ब्लड प्रेशर कहलाता है। सिंघाड़ा खाने से सिस्टोलिक और डायस्टोलिक ब्लड प्रेशर कई पॉइंट नीचे आ जाता है।

पतला बनाता है सिंघाड़ा सिंघाड़े में पानी बहुतायत में होता है, जिस कारण इसे हाई-वॉल्यूम फूड कहा जाता है। इसे खाने से फेट नहीं बढ़ता है और आपकी वजन कम करने में मेहनत कम करनी पड़ती है। वहीं, सिंघाड़े में मौजूद फाइबर

डायजेस्टिव सिस्टम को मजबूत बनाकर भी पतला बनाता है।

बीपी कंट्रोल करता है पोटेशियम सिंघाड़े के अंदर प्रचुर पोटेशियम होता है और दिल के लिए पोटेशियम फूड काफी अच्छे होते हैं। क्योंकि, यह मिनरल ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करता है। एक स्टडी में पर्याप्त पोटेशियम लेने से सिस्टोलिक बीपी 3.49 और डायस्टोलिक बीपी 1.96 कम देखा गया।

फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स का खजाना सिंघाड़े को फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स का खजाना कहा जा सकता है। हेल्थलाइन के मुताबिक, इस स्ट्रेटी फूड में कैलोरी की मात्रा काफी कम होती है और इसे खाने से मैग्नीज, कॉपर, प्रोटीन, राइबोफ्लेविन और विटामिन बी6 भी मिलता है।



## बेहद करामाती है इस पेड़ की छाल डायबिटीज और हड्डियों के लिए है वरदान

आयुर्वेद में अर्जुन के पेड़ को कई औषधीय गुणों से भरा हुआ बताया गया है। अर्जुन के पेड़ की छाल भी सेहत के लिए काफी फायदेमंद होती है। इस पेड़ की छाल का पाउडर बनाकर उपयोग किया जाता है। अर्जुन की छाल से स्ट्रोक, हार्ट अटैक और हार्ट फेल जैसे हार्ट संबंधी रोगों का इलाज किया जा सकता है। अर्जुन का पेड़ भारत में हिमालय की तराई, उत्तरप्रदेश, बिहार और मध्य प्रदेश में ज्यादा पाया जाता है।

अर्जुन के पेड़ में बीटा-सिटोस्टिरॉल, इलोजिक एसिड, ट्राइहाइड्रोक्सी ट्राईटेरपीन, मोनो कार्बोक्सिलिक एसिड, अर्जुनिक एसिड पाया जाता है, जिस कारण यह रोग को दूर करने के लिए काफी उपयोगी माना जाता है। अर्जुन की छाल से हृदय रोग, क्षय, पित्त, कफ, सर्दी, खांसी, अत्यधिक कोलेस्ट्रॉल और मोटापे जैसी बीमारी को दूर करने में मदद मिलती है। इसके अलावा यह महिलाओं के लिए भी काफी उपयोगी है। खूबसूरती बढ़ाने वाली क्रीम के अलावा स्त्री रोगों में भी यह बहुत काम की औषधि है।

स्तन कैंसर को रोकती है अर्जुन की छाल

कई रिसर्च में खुलासा हुआ है कि अर्जुन के पेड़ में कसुआरिन नाम का रासायनिक घटक पाया जाता है। इसके कारण शरीर में कैंसर की कोशिकाएं फैल नहीं पाती हैं। विशेषकर स्तन कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोकने में अर्जुन की छाल बड़े काम की है। यदि गर्म दूध में अर्जुन के पेड़ की छाल को बारिक पीसकर रोज सेवन किया जाए तो स्तन कैंसर से बचा जा सकता है।

दिल के रोगियों के लिए रामबाण औषधि अर्जुन की छाल दिल के रोगियों के लिए एक असरकारक दवा है। जिनका कोलेस्ट्रॉल बढ़ा है और थोड़ा भी पैदल चलने पर सांस फूलने लगती

है, उन्हें अर्जुन की छाल की चाय अवश्य पीनी चाहिए। अर्जुन की छाल धमनियों में जमने वाले कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड को कम करती है। इससे दिल को रक्त पहुंचाने वाली धमनियां सुचारु काम करने लगती हैं। इस बात का हमेशा ध्यान रखना चाहिए कि कोलेस्ट्रॉल या ट्राइग्लिसराइड का ज्यादा बढ़ना दिल के लिए घातक हो जाता है। इससे कई बार हार्ट अटैक आने का भी खतरा रहता है। ऐसे मरीजों को रोज अर्जुन की छाल का इस्तेमाल किसी न किसी रूप में अवश्य करना चाहिए।

डायबिटीज के रोगी ऐसे करें अर्जुन की छाल का प्रयोग

अर्जुन की छाल एक साथ कई बीमारियों को साध सकती है। कैंसर व दिल से संबंधित बीमारियों के अलावा डायबिटीज की बीमारी को नियंत्रित करने में अर्जुन की छाल बड़े काम की औषधि है। लेकिन इसके लिए अर्जुन की छाल के साथ देसी जिप्सुम को समान मात्रा मिलाकर पीसकर चूर्ण बना लेना चाहिए। इस चूर्ण को रोज सोने से पहले गुनगुने पानी के साथ लेना डायबिटीज के मरीज के लिए फायदेमंद होता है।

रुक जाता है मोटापा बढ़ना

अर्जुन की छाल का काढ़ा पीने से मोटापे की बीमारी भी नहीं होती है क्योंकि पाचन तंत्र इसके लगातार सेवन से ठीक रहता है। यदि लगातार इसका सेवन किया जाए तो सिर्फ एक माह के इसका असर देखा जा सकता है। अर्जुन की छाल इन्सुलिन सिस्टम को भी मजबूत करती है, जिससे सर्दी खांसी जैसी बीमारियां भी नहीं होती हैं।

मुंह के छाले होते हैं दूर अर्जुन की छाल चूंक पेट साफ करती है और इसकी तासीर ठंडी होती है इसलिए यदि इसका रोज सेवन किया जाए तो कभी भी मुंह में छाले नहीं होते हैं। इसके अलावा यह खून को बगैर दवा लिए प्राकृतिक रूप में पतला करने भी औषधि है। इसके सेवन से हाई ब्लड प्रेशर की समस्या भी पैदा नहीं होती है।







