

प्रकृति के साथ कई तरह से स्वास्थ्य लाभ

चाहे मौसम कोई भी हो प्रकृति के पास हमारे स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के अनगिनत लेत हैं। इसलिए चाहे कड़ाके के ठंड ही क्यों न पड़ रही हो अच्छी तरह गर्म कपड़े पहनें और निकल पड़ें प्रकृति की गोद में क्योंकि इस मौसम में बाहर निकलने से आपके स्वास्थ्य को जो फायदे मिलेंगे वे घर के अंदर रजाई में बैठकर नहीं मिल सकते।



अखरोट
खाएं और
दूर भगाएं
कई दोग

नट्स हमेशा सेहत के लिए फायदेमंद रहे हैं। बात अगर अखरोट की करें, तो यह एनर्जी का बेहतर स्रोत होने के साथ इसमें शरीर के लिए बेहतर पोषक तत्व, मिनरल्स, एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन प्रचुर मात्रा में मौजूद हैं। हर मौसम में अखरोट मिल जाते हैं। मगर यह अगस्त में बिल्कुल तैयार हो जाता है। अखरोट का तेल खाना बनाने के अलावा दवाइयों और खुशबू के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है। अखरोट में मोनोसेरोट्रेड फैट जैसे ओलिस एसिड प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। इसमें ऑमेगा-3 फैटी एसिड जैसे सिनोलिक एसिड, अल्फा फिनोलिक एसिड और एराकिडोनिक एसिड भी काफी मात्रा में मिलते हैं। अखरोट का नियमित सेवन खून में बैड कोलेस्ट्राल को कम कर गड़ कोलेस्ट्राल को बढ़ाता है।

हर दिन 25 ग्राम अखरोट के सेवन से 90 फीसद ओमेगा-3 फैटी एसिड भी मिलता है। इसमें रुक्चाप, कोरोनरी आर्टरी डिजिज और

स्टोक के रिस्क कम होते हैं। इसका सेवन ब्रेस्ट कैंसर, कोलोन कैंसर और प्रोस्टेट कैंसर से बचाव करता है। अखरोट का ब्रेन फूड भी कहा जाता है। अखरोट में कई तरह के यौगिक मौजूद होते हैं जैसे मेलाटोनिन, विटामिन ई, कैरोटिनायड जो हमारे स्वास्थ्य को सह-रखने में मदद करते हैं। यह यौगिक कैंसर, बुढ़ापा, सूजन और मस्तिष्क से संबंधित बीमारियों से बचाता है।

अनोखा एनर्जी बूस्टर है मीठा और ताजा खजूर

मीठे, ताजे और नरम डेट्स यानी
खजूर देखने में आकर्षक तो लगते
ही हैं, साथ ही स्वास्थ्य के लिए भी
बेहद फायदेमंद होते हैं। बच्चे हों
या बड़े हर किसी के लिए यह
पोषक तत्वों, मिनरल्स और
विटामिन्स से भरा फल है। सामान्य
ग्रोथ, विकास और पूरे शरीर के
स्वास्थ्य के लिए जिन चीजों की
जरूरत पड़ती है, वह सब इस फल
में मौजूद हैं। ताजे खजूर नरम होते
हैं और आसानी से पच जाते हैं।
इसमें साधारण शुगर जैसे फ्लूकटोज
और डेस्ट्रोज मौजूद होते हैं। इसे
खाते ही पूरे शरीर में फुर्ती और
ताकत का संचार होता है और
व्यक्ति अपने आप को ऊर्जावान
पाता है।

मरीज इसे अपने हर दिन के खाने में शामिल कर सकते हैं। यह शरीर में आयरन की मात्रा बढ़ा कर थकान, आलस और कमजोरी दूर करता है। मौसमी एलर्जी से भी यह बचाता है।

खजूर में शुगर, प्रोटीन और कई जरूरी विटामिन्स मौजूद होते हैं, जो हेल्दी डाइट का काम करते हैं। अगर अपने मसल्स बनाना चाहते हैं और साथ ही थोड़ा वेट भी चाहते हैं, तो खजूर एक बेहतर विकल्प है। लेकिन ध्यान रहे पूरा दिन इसे न खाएं वरना आप मोटापे के शिकार हो सकते हैं। खजूर एनर्जी बूस्टर का भी काम करता है।

उम्र बढ़ने के साथ नवस सिस्टम भा
कमजोर होता जाता है। ऐसे में
खजूर में मौजूद विटामिन्स इसे
सही रखने में मदद करता
है और दिमाग तेज

A photograph showing a glass bowl filled with dark brown, wrinkled dates in the upper left corner. In the lower right corner, there is a white plate with two dates. The background is a solid light blue color.

कर अपने हार्ट को हेल्दी बना सकते हैं। रात भर भिगो कर सुबह अगर इसे खाया जाए तो मरीज पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इसके अलावा खजूर, कान, नाक और गले की बीमारियों में भी लाभदायक है। इसके पत्ते को पीस कर आंखों के आसपास लगाने से रत्तौंधी (नाइट ब्लाइंडनेस) जैसी समस्या कम होती जाती है। पके हुए खजूर में मौजूद पोटेशियम क्रोनिक डायरिया में भी आराम पहुंचाते हैं। यह मानव शरीर के लिए अचूक दवा है। इसका नियमित सेवन एबडामिनल कैंसर

जसा बामारा से बचाता है।
खजूर हर उम्र के लोगों के लिए
टॉनिक को तरह काम करता है।
इसलिए सर्दी हो या गर्मी इसे
नियमित रूप से अपने खाने में
शामिल करें। मगर ध्यान रहे, खाने
से पहले इसकी क्वालिटी जरूर
जांच लें और साथ ही इसे अच्छी
तरह धो लें।

आसपास की नसों में दर्द होना या कई बार नसों में अकड़न आ जाती है। इस कारण शरीर के उस भाग में अकड़न आ जाती है और तेज दर्द होता है। अगर समय रहते हर्निंगेटिड डिस्क का पता चल जाए तो इसे दवाइयों और फिजियोथेरेपी की मदद से मैनेज किया जा सकता है। हालांकि गंभीर स्थितियों में कम से कम साइड इफेक्ट्स के साथ सर्जरी की जरूरत पड़ती है।

इस बारे में डॉ. गुरुराज कहते हैं, 'पहले सर्जरी के विकल्पों में स्पाइन प्यूजन उपलब्ध था, हालांकि ये समस्या का इलाज करने में काफी हद तक सक्षम था लेकिन इससे रीढ़ की हड्डी में स्पेस और गतिशीलता कम हो जाती है जिस वजह से इससे जुड़े वर्टिब्रा पर तनाव पड़ता है। लेकिन आधुनिक डिस्क रिप्लेसमेंट थे रेपी ने पीठ दर्द से जुड़ी समस्याओं से निजात पाने का बेहतरीन विकल्प दिया है। डिस्क रिप्लेसमेंट थेरेपी में पुरानी और विकृत डिस्क को प्रोस्थेटिक डिस्क के साथ बदल दिया जाता है और इससे वर्टिब्रा में भी लचीलापन रहता है। यह एक मोबाइल धातु डिस्क होता है जिसे वर्टिब्रा के बीच में रखा जाता है जिससे यह प्राकृतिक रूप से ही काम करने लगती है। जो लोग अपने काम और घर की जिम्मेदारियों को ज्यादा समय के लिए नजरअंदाज नहीं कर सकते, उनके लिए ये थेरेपी बेहद कारगर है।' पीठ दर्द की गंभीर स्थितियों में इस तरह की तकनीकों ने इलाज को बेहद आसान कर दिया है लेकिन इसके अलावा सभी को अपनी जीवनशैली में थोड़े बहुत बदलाव करना चाहिए जिससे शारीरिक रूप से मजबूती आये और पीठ दर्द जैसी समस्याओं से दूरी बनाई जा सके।

डिस्क रिप्लेसमेंट थेरेपी **कमर दर्द का कारण समाधान**



विभिन्न अध्ययनों में पाया गया है कि 80 प्रतिशत पीठ दर्द की व्यापकता जिंदगीभर पाई गई है। इसका मतलब है कि मजबूत पीठ की तरी के लिए उपाय ऐतांशु उपाय आवश्यक है। उपाय के लाभ उपाय आवश्यक है।

